DISSERTAZIONE

SULL'

EDUCAZIONE FISICA

DE' FANCIULLI.

DISSERTAZIONE

SULL'

EDUCAZIONE FISICA

DE' FANCIULLI

Dalla loro nascita fino alla Pubertà,

Opera, che a' dì 21. Maggio 1762. riportò il premio della Società Olandese delle Scienze,

Del Sign. BALLEXSERD *Cittadino di Ginevra*

TRADOTTA DAL FRANZESE

Sartam & tectam ab omnique molestia, & incommoda servate prolem: inde sanitas, robur, & longævitas.

NAPOLI

NELLA STAMPERIA DI GIOVANNI GRAVIER

MDCCLXIII.

Con Licenza de' Superiori.

A SUA ECCELLENZA
LA SIGNORA
D. MARIA GIUSEPPA
MALASPINA BERIO

DE' MARCHESI DI FOSDINOVO, MARCHESA DI SALSA, SIGNORA DELLA CITTA' DI MONTEMARANO, E DELLE TERRE DI VOLTURARA, E DI PAROLISI etc.

DELLA maniera d'incamminare i fanciulli a quella buona qualità di mente, per la quale si vive bene, cioè alla virtù, molti trattati ce n'ha, da uomini scienziati, e di acuto ingegno, con alto intendimento compilati. Ma non si era insino ad ora veduta opera alcuna, che io sappia, di qualche Filosofo, che exprofesso avesse insegnata la *fisica educazione* de' medesimi; come

come ſe volgar conto, ſecondo la ſconcia aſſerzione degli Stoici, tener ſi doveſſe del noſtro corpo. A sì fatta mancanza ha voluto finalmente ſupplire il Signor *Ballexſerd* con queſta operetta, la quale recata dal Franzeſe nell' Italiano idioma, a mie inſtanze, da buona mano, vede la pubblica luce. Affidato io nella ſingolar gentilezza di V. E. ho preſo ardimento di dedicarle queſta nuova produzione de' miei torchi, per appaleſarle que' ſentimenti medeſimi di profonda e veraciſſima ſtima, che di gran tempo io profeſſo all' ECCELLENTISSIMO SIGNOR MARCHESE ſuo degniſsimo ſpoſo. Ben io ſon ſicuro, che V.E. accetterà queſt' offerta volentieri, e con lieto viſo; perciocchè fra le altre egregie e ben cognite virtù Voſtre ſortito avete un umaniſsimo genio, che a proteggger le buone Lettere gentilmente v'inchina; imitando in ciò gl' immortali Eroi del Voſtro glorioſo legnaggio, che ſempremai ebbero in pregio i nobili ſtudj, e favorirono a più potere i cultori di eſſi: dimodochè il Padre de' Toſcani Poeti Dante Alighieri, ſecondochè ci teſtimonia Benvenuto da Imola (*), per opera di Moroello Mala-

(*) Appreſſo il Muratori *tom.1. Antiq. Italic. medii ævi pag.*1183.

Malaſpina Marcheſe di Lunigiana, diè compimento

A quel ſuo benedetto almo Poema.

Si aggiunge a tutto ciò, che finora è detto, che queſta Diſſertazione, tuttochè piccola, è commendabiliſſima; conciofiachè ſi trovino ſparſe per entro non leggende ſcipite e noioſe, che poſſano impacciar la mente, ma dottrine giudicioſe e giovevoli, delle quali potrete, quando che ſia, far uſo per la Voſtra generoſa Prole, che preſtamente, ſiccome io bramo, vi conceda il Sommo Datore di ogni bene. Il che mi dà eziandio aſſai certa ſperanza, che l' E.V. riceverà in buon grado queſta traduzione: la quale io deſidero, che al pari del ſuo originale abbia corſo fra gli ſtudioſi, ſe non per altro, almeno per queſto, che rimirino effigiato in eſſa il mio riverentiſsimo oſſequio verſo sì riguardevole Dama, qual ſiete Voi. E qui alla Voſtra grazia ſenza modo, nè fine raccomandandomi, vi fo profondiſsimo inchino.

Di V.E.

Napoli il dì 18. Settembre 1763.

Umiliſs. divotiſs. e obligatiſs. ſervitore
Giovanni Gravier.

A' LETTORI ITALIANI

GIOVANNI GRAVIER.

SE mai da' fecondi Torchi Franzesi esce in oggi libro, che meriti di tradursi, egli è appunto questo, o Italiano Lettore, ch' io ti presento nella tua gentilissima favella colla maggiore accuratezza tradotto. Non dico ciò, perchè io abbia la solita debolezza, o, per dir meglio, la solita indiscretezza, che mostrano gli Editori nelle Prefazioni, che appongono a' Libri, di volerne oltre modo esaltare il pregio, proccurando con mendicate ragioni d' anteporlo a quanti alla giornata se ne veggono comparire. Non è questa certamente la mia intenzione; nè ho così poco giudizio, ch' io mi metta a giudicare di quelle cose, il cui intrinseco valore non ho ben imparato a conoscere. Ma quello, che su tal proposito intendo di dire, si è che, dove gli altri buoni libri Franzesi si traducono solamente a maggior dovizia, essendosi presentemente renduto così comune in Italia tra gli Studiosi questo linguaggio, che non vi ha quasi niuno tra loro, che non l' intenda, la presente Operetta della Fisica Educazio-

cazione de' fanciulli, per poterſi intendere da tutti coloro, a' quali ne appartiene il diſcorſo, era neceſſità di tradurſi; poichè non è addirizzata ſoltanto a' Letterati, o agli Amatori delle Scienze, ma a tutti gli Uomini, e maggiormente a tutte le Donne, che o procreano figli, o ſono addette all' educazione de' figli altrui; della qual Gente la maggior parte altro linguaggio non capiſce, ſe non quello del natio Paeſe. Era uopo dunque, perchè tutti partecipaſſero del vantaggio di queſta Operetta, che per mezzo d' una eſatta Traduzione ſi faceſſe a tutti comune; onde poteſſero, leggendola, o ſentendola leggere, apprendere la maniera d' allevare ſani e robuſti i Fanciulli, col mettere in pratica que' giudizioſi inſegnamenti, che l' Autore ne dà, i quali, ſebbene tratti dalla più ſoda Fiſica, ſono però a portata di chiunque d' ogni Fiſico principio ſia affatto ignaro e digiuno. Vengono queſti inſegnamenti validamente corroborati e coll' efficace pruova dell' Eſperienza, e coll' autorità d' altri bravi Uomini, che hanno ſparſamente in diverſi libri eſaminati varj punti di queſta importantiſſima materia. Queſto eccellente Scrittore dunque, raccogliendo le altrui più ſavie rifleſſioni, e aggiugnendovi le propie, ha proccurato colla forza della ragione di ſvellere

lere quegli abusi nocivi introdotti e confermati dalla forza pur troppo grande del pregiudizio ; ed ha chiaramente dimostrato qual sia il metodo più naturale , più adattato , e più propio per la condotta della Fisica educazione de' figli , perchè possano , crescendo di buona salute , divenire poi sodi bastoni alla vecchiezza de' Genitori , ed essere utili a loro stessi , alla famiglia , allo Stato . Poichè , senza questa gran base della salute , oltrechè o niente , o pochissimo potranno profittare in quelle Arti , o in quelle Scienze , per le quali s' indirizzano , le stesse Morali utilissime istruzioni , che loro si danno nella prima età , non producono sempre tutto il loro frutto ; sapendosi quanto , per l' intima unione , e per la perfetta corrispondenza tra l' Anima e 'l Corpo , influisca il Fisico sul Morale , e quanto sia la diversa disposizione de' temperamenti propizia , o contraria all' acquisto di molte cognizioni , e alla pratica ancora di molte Virtù . Queste sono verità irrefragabili , alle quali la Gente ordinariamente niente bada , o pochissimo. Travaglia un Padre , suda , stenta in accumulare ricchezze : s' ingegna l' affettuosa Madre , e s' industria a risparmiarle , e a maggiormente accrescerle colla sua provvida cura economica , mirando l' uno e l' altra all' istesso

istesso fine di ben collocare i comuni figli, perchè possano menare una vita comoda e agiata: e intanto, o per distrazione, o per ignoranza, o per poca riflessione non pensano nè l'uno nè l'altra a imparare, o a praticare que' mezzi, che meglio conducono a formare una buona complessione a' fanciulli, senza la quale si sa pur troppo che non fanno pro i piaceri, non gli agi, non tutte le ricchezze del mondo. La prima cura dunque, che da' Genitori dee aversi, è la Fisica educazione della loro Prole; dico prima, poichè, per ragione di tempo, è noto che precede all'educazione Morale, essendo i bambini necessitosi, da che nascono, di soccorso e d'ajuto, quando ancora capaci non sono d'istruzioni e d'insegnamenti: e siccome lasciati in abbandono ne morrebbero tutti, così per la cattiva maniera, che si tiene nell'allevarli, molti ancora ne muojono di picciola età, e molti crescono così infermicci e malsani, che facilmente contraggono delle malattie; onde sono poi i Genitori costretti sì spesso di ricorrere a' Medici, incapaci a dare quella salute, che potrebbero godere i Giovani, se meglio fossero stati nella loro fanciullezza condotti. Giova dunque moltissimo l'aversi da ognuno presenti le buone regole, per allevare sani e prosperosi i fanciulli, in questo libricciuolo con tanto senno, e con tanta pre-

cisione

cisione e chiarezza descritte, che l'Autore ha meritato di riportarne il premio da una delle più culte Accademie; e 'l libro stesso è stato generalmente così ben ricevuto, e applaudito dal Pubblico, ehe in meno d' un anno se ne sono replicate più Edizioni in diverse Città Europee. Perciò non a torto mi lusingo che anche tu, giudizioso Italiano Lettore, gradirai questa Traduzione, che per tuo vantaggio so pubblicarne; e ne trarrai, come io desidero, tutto il profitto, formando una parte della tua felicità in proccurare quella de' tuoi figli, o de' Posteri tuoi. Sta sano.

LETTERA *dell' Autore al Signor Antonio Petit , Dottore Reggente in Medicina della Facoltà di Parigi , pubblico anziano Professore d' Anatomia , di Chirurgia , e dell' Arte d' ajutare le partorienti , Membro dell' Accademia Reale delle Scienze , e della Società Reale d' Agricoltura .*

MIO SIGNORE,

SIccome questo Saggio , ch'io vi presento, della Fisica Educazione de' Fanciulli è un frutto delle vostre lezioni , così vi prego d'accettarlo, qual un tributo dell'ossequio, che vi debbo . Conosco che poco è degno di Voi . Ma , per potervi far dono d' un' opera più conforme al vostro gran zelo verso l' Umanità , facea di mestieri ch' io fossi dotato di maggior felicità di memoria , e di maggior esattezza d' idee, per aver tutti avanti agli occhi i vostri insegnamenti , con quell' ordine, con quella precisione , con quella copia , e con quella energia , che ne formano il vero pregio ; e che di più io avessi avuto , come Voi , l' abilità di raccogliere il molto in poco , e di radunare un gran numero di

bnone

buone cognizioni tra gli angusti limiti d' un discorso Accademico. Contuttociò sapendo per esperienza, qual diletto Voi avete di nutrire l' emulazione de' vostri Discepoli, non sono affatto lontano dalla speranza che vi compiacerete di benignamente accogliere questa fatica, la quale, fatta da me per un desiderio d' essere utile agli Uomini, ha avuta la sorte di riportarne l' approvazione, e 'l premio da una Società illustre di Letterati.

E poichè io non mi sono, prima di tal notizia, arrischiato a comunicarvela, per darla indi alle stampe; non era più il tempo allora di farvi quelle correzioni, delle quali non dubito che avrebbe avuto bisogno, benchè Voi abbiate stimato che niente vi si dovesse cambiare. Confesso tuttavia che, dopo averla ritirata dalle vostre mani, non ho potuto dispensarmi dal farvi io stesso alcune aggiunte, ma solamente istoriche. Onde è giusto a sapersi da' Lettori che i difetti, che vi troveranno, sono tutti miei, e che a Voi semplicemente ne debbo quello, che vi ha di buono.

Giusto è parimente a sapersi d' aver io, insieme con gli altri numerosi Studenti, che a Voi ne vengono addiriz-

zati dalle varie Regioni d' Europa ; così spesso frequentate le vostre Scuole, che d' altri non posso, fuorchè di me stesso, lagnarmi, se ne ho poco profittato. Ho però un cuore così sincero e sensibile alla riconoscenza, che non saprei farmi uscir di mano questa favorevole occasione di unire la mia voce a quella di tanti Allievi, i quali, dopo avere bevute nelle vostre feconde sorgenti le istruzioni più utili alla conservazione del Genere Umano, vanno a far risuonare nella loro Patria il vostro nome, e a spargervi il lume di quelle preziose cognizioni, che a larga mano avete loro con tanto vostro piacere somministrate, e che tanto più facile a essi riusciva d' apprendere, quanto che, eccitandosi dalla più graziosa maniera di dire la loro più avida attenzione, era la medesima sostenuta dalla chiarezza degl' insegnamenti, e fissata poi, e inchiodata dalla forza delle pruove, e dall' utilità manifesta di quel sapere, di cui si sentivano illuminare la mente. Oltre a questi vantaggi dello spirito, vi hanno altresì i vostri Discepoli l' obbligazione dell' avere Voi nel cuore d' essi introdotta, e nutrita una tenera amicizia verso il loro Maestro, senza che se ne

fosse

fosse punto scemato il rispetto. Onde per tal motivo io sono, e sarò sempre colla maggiore stima, e col più sincero sentimento di V. S.

Parigi in Ottobre 1762.

Divmo Obbmo Servidore
G. Ballexserd.

EMINENTISSIMO SIGNORE;

GIovanni Gravier, Negoziante di libri in questa Città di Napoli, umilmente rappresenta all' E. V., come essendosi dato alla luce un libro in idioma Franzese, intitolato *Dissertation sur l' Education Physique des enfans*, il quale ha avuto un grande applauso da tutti i Letterati, ha il medesimo determinato di darlo alle stampe tradotto in Italiano per comodo di coloro, che non sanno il suddetto idioma. Pertanto supplica l' E. V. di dargli un Revisore per detta opera, e l'avrà a grazia, ut Deus.

Giovanni Gravier
supplico come sopra:

Adm. Rev. P. Albertus Capobianco S. Th. Magister, Eminentissimi ac Reverendissimi Domini Archiepiscopi Cardinalis Theol., Curiæ Archiep. Exam. Synodalis revideat, & in scriptis referat. Datum Neap. die 12. Septembris 1763.

JOSEPH SPARANUS CAN. DEP.

EMI-

EMINENTISSIMO SIGNORE.

PEr ubbidire agli Ordini rispettabilissimi di V. E. ho letto attentamente il libro intitolato *Dissertazione sull' Educazione Fisica de' fanciulli*, in cui non solo non v' ho trovato cosa alcuna ripugnante a' nostri santi Dogmi, ò alla sana Morale Cristiana, ma molto utile di più l' ho ritrovato alla Società umana, per educar i fanciulli in maniera, che sieno giovevoli alla Repubblica. Sicchè stimerei profittevole di darsi alle pubbliche stampe, ogni qual volta così sembrerà al savio giudizio di V. E.

D. V. E.

San Domenico Maggiore Napoli li 12. Settembre 1763.

Umiliss. obligatiss. e divotiss. Serv.
Fr. Alberto Capobianco Domenicano.

Attenta relatione Domini Revisoris imprimatur. Datum die 12. Septembris 1763.

I. EPISC. PHILAD. VIC. GEN.

JOSEPH SPARANUS CAN. DEP.

S. R. M.

GIovanni Gravier Negoziante di libri in questa vostra fedelissima Città, umilmente rappresenta alla M. V. come essendosi dato alla luce un Libro in idioma Franzese, intitolato *Dissertation sur l' Education Physique des enfans*, il quale ha avuto un grande applauso da tutti i Letterati, ha il medesimo determinato di darlo alle stampe tradotto in Italiano, per comodo di coloro, che non sanno il suddetto idioma. Pertanto supplica la M. V. di dargli un Revisore per detta opera, e l'avrà a grazia, ut Deus.

Giovanni Gravier
supplico come sopra:

Adm. Rev. U. J. D. D. Antonius Genovese in hac Studiorum Universitate Professor Primarius revideat, & in scriptis referat. Datum Neapoli die 30. Aprilis 1763.

NICOLAUS DE ROSA EP. PUT. C. M.

S.R.M.

S. R. M.

HO posatamente letto il libro, che ha per titolo, *Dissertation sur l' Education physique des enfans*, nel quale non mi sono riscontro in cosa alcuna, che possa, come che sia, ferire le Regalie de' Sovrani, o essere di offendimento al ben pubblico. Anzi ardisco dire alla M. S. essere il libro non solo il meglio fatto su questa sì importante materia., ma il più necessario che si divulghi, e corra per le mani di tutti coloro, che, o per debito naturale, o per civile dovere, governano de' fanciulli: conciosiachè niente non sia più da desiderare, quanto che le belle ed utili regole del dotto Autore sieno messe in pratica, e disciplina di tutti i popoli di Europa, i quali ha egli ragione di dire, che son degenerati, dacchè per soverchia delicatezza trasandata l' antica maniera di educare, ci siamo attaccati ad una tutta nuova, e distruttiva della nostra razza, del vigore del corpo, della sanità, e con ciò dello spirito, che è difficile di ritrovarsi in quelli, il cui corpo è mal fatto, imbecille, e cagionevole. Stimo anche, che sia di aver grado

do al Traduttore, non solamente per render sì bell'opera più comune tra noi, ma per aver gareggiato coll'Autore nella nettezza e forza dello stile. Credo con ciò, che niente non debba vietarne la promulgazione; dove altrimenti non paja alla sua sublime intelligenza.

Di V.M.

Casa 18. Maggio 1763.

Umiliss. Vassallo.
Antonio Genovesi R. Catted.

Die 10. mensi Junii 1763. Neapoli.

Viso rescripto suæ Regalis Majestatis sub die 3. currentis mensis, & anni, ac relatione Reverendi U.J. Doctoris D.Antonii Genovese, de commissione Reverendi Regii Cappellani Majoris, ordine præfatæ Regalis Majestatis, Regalis Camera Sanctæ Claræ providet, decernit, atque mandat quod imprimatur cum inserta forma præsentis supplicis libelli, ac approbationis dicti Reverendi Revisoris; verum in publicatione servetur Regia Pragmatica: hoc suum.

GAETA. CAVALCANTI.
DE FIORI. PERRELLI.

✠

Reg. fol. 110. t.
Carulli. Athanasius.

INDICE

DELLE MATERIE

Contenute in questa Opera.

INTRODUZIONE.

EPOCA PRIMA.

Uso

Don-

EPOCA SECONDA.

Senſi

EPOCA TERZA.

Inne-

EPOCA QUARTA.

Tem-

DISSERTAZIONE

Intorno all' Educazione Fisica de' Fanciulli,

Dalla loro nascita fino alla Pubertà, che s' intende quì l' età di quindici, o sedici anni.

Accademia d'Harlem, grandemente desiderosa di rendere utili agli Uomini le sue profonde meditazioni, ha proposto nel 1761 un Problema intorno a un soggetto importantissimo al Genere Umano. Ella ha chiesto: *Qual direzione sia la migliore a seguirsi circa al vestimento, al nutrimento, e agli esercizj de' fanciulli dal momento della loro nascita fino all' adolescenza, perchè vivano*

vano lungamente, e di buona salute?

In questa rilevante quistione io propongo d'esercitarmi. E se le difficoltà mi sgomentano, m'ispirerà coraggio la considerazione dell'utile, che può ridondare dalla malagevole impresa, alla quale m'accingo. Secondiamo pure quel zelo lodevole, che una illustre Repubblica, nella sua felice tranquillità, ha voluto a tutta l'Europa manifestare per un bene, quel è la SALUTE, così prezioso all'Umanità: e mentre tanti abitatori di questa medesima Europa, in questo tempo di discordia e di guerra, infelicemente s'impiegano a distruggersi scambievolmente tra loro, proccuriamo d'imitare questi liberi Cittadini pacifici, e di seguire, s'è possibile, le tracce, che ci disegnano, occupandosi utilmente nelle cose le più essenziali per la felicità, e per la conservazione degli Uomini.

Se io qui arriverò a scoprire le accidentali cagioni, per cui tanta gente veggiamo di picciola statura, debole, e contraffatta; e se nell'istesso tempo mi riuscirà di ritrovare i mezzi, che contribuir potrebbero a rendere gli Uomini più grandi di corpo, e più vigorosi, e più forti; crederò d'esser giunto alla meta proposta nel

Pro-

Problema dell' Accademia.

Per rendere la mia Dissertazione più chiara, la dividerò in quattro Epoche, precedente una Introduzione.

Divisione del soggetto.

In questa Introduzione anderò indicando la maniera di vivere, che dee tenere il Padre, e maggiormente la Madre fino al nascere del Bambino.

Osserverò in ogni Epoca l'ordine enunciato nel Problema, se non che all'articolo dell'esercizio farò precedere alcune osservazioni, che mi sembrano dovere necessariamente entrare nel piano della Fisica Educazione de' Fanciulli.

La prima Epoca comincia dal parto della Madre, e finisce nel tempo, in cui si toglie la poppa a' bambini.

La seconda comincia dall' età d' un anno, o circa, e termina, allorchè 'l figliuolo giugne all' età di cinque, o sei anni.

La terza principia dall' età, in cui si suole dagli Europei cambiar foggia di vestimento a' fanciulli, e finisce, quando essi toccano i dieci anni.

La quarta comincia dall'età di circa dieci anni, e termina alla pubertà, che ho stimato di fissare a' quindici, o sedici anni.

INTRODUZIONE

Intorno al regolamento di vita del Padre, e della Madre fino alla nascita del Bambino.

Breve diffinizione dell' Uomo.

L' Uomo è un composto di due sostanze. Una spirituale, che è l'anima; l'altra materiale, che è'l corpo.

L' Anima è d' estrazione Divina, fatta da Dio, come le Sacre Carte c' insegnano, a sua propia immagine, e somiglianza.

Il Corpo è un tutto composto di parti, giustamente tra loro unite nella maniera la più stupenda, per eseguire e co' volontarj, e cogl' involontarj movimenti le funzioni, alle quali sono destinate. Quali idee non somministra questo spettacolo agli occhi d' un curioso Filosofo, il quale dalla cognizione della struttura delle parti può dedurne gli effetti, e spiegare i fenomeni, che si osservano nel corpo umano!

Si debbono nella vita dell' Uomo distinguere tre tempi; il primo dell' accresci-

scimento, il secondo della consistenza, il terzo della declinazione.

Il primo si divide parimente in tre altri tempi, i quali sono l' infanzia, l' adolescenza, e la pubertà. Questa ultima divisione costituisce il soggetto della presente Opera.

Disposizioni necessarie ne' Genitori.

La buona costituzione del corpo d' un Fanciullo, e la forza e 'l vigore del suo temperamento dipendono molto dal buon regolamento di vita, che i Genitori avranno tenuto prima di concepirlo, e da quello, che la Madre terrà in tutto il tempo della gravidanza; poichè le cattive corporali disposizioni de' Padri, e delle Madri sono le immediate cagioni della debolezza, e del cattivo temperamento de' figli.

Ma se al contrario sono il Padre, e la Madre ambedue sani, senza alcuna considerabile deformità, e che i loro corpi, assai ben conformi in tutte le parti, non sieno troppo tra loro sproporzionati per la grandezza, o per la grossezza; se godono ambedue il vantaggio d'una perfetta salute, e d' un forte e robusto temperamento; se nel vitto cotidiano sono moderati, e non fanno uso di cibi nocivi; se non si macerano con severi digiuni, o con al-

tre pratiche troppo austere di Religione; o pure colle soverchie, o troppo sedentarie fatiche, vale a dire che facciano dell' esercizio, ma senza opprimersi di troppa fatica; se 'l Marito rende alla Moglie i doveri del matrimonio solamente, quando vi sarà chiamato dal bisogno della natura, e non già da quello dell' abito *; se, per unirsi a lei, userà la cautela d'aspettare che le sue evacuazioni periodiche, e quelle, che sieguono al parto, sieno interamente cessate; se ne' climi temperati l'Uomo è dell' età di 25 in 50 anni, e la Donna di 18 in 40; se questa Donna avrà dalla natura sortito una buona corporatura, non aggravata di troppa carne, e in buona distanza tra loro le ossa delle anche, di maniera che formino una larga pelvi; finalmente se'l Marito e la Moglie vivono in luogo di buona aria, con quella contentezza di spirito, che spesso nasce dalla saviezza, e che sempre ha per compagna l' ila-

* Perchè l' uso troppo frequente, che se ne fa, snerva, e produce deboli i figli, siccome il seme di cattiva qualità gli produce malsani. Nel primo caso non ha avuto esso il tempo di ben prepararsi, e di raccogliere, per così dire, tutti gli spiriti necessarj a perfezionarlo. Nel secondo caso è infetto d'un vizio morbifico, produttore degli effetti i più funesti per la salute della futura prole.

l'ilarità; egli è probabilissimo che, più che si uniranno di queste circostanze, e di questi vantaggi, tanta miglior disposizione avrà la prole, da loro generata, a un temperamento robusto e forte.

Regola della Donna gravida.

Tosto che la Donna avrà sospetto di gravidanza, farà bene di astenersi dalle familiarità conjugali; perchè 'l grande esercizio, che fa alle volte la matrice in quell'atto, può nuocere all' embrione, che vi è racchiuso. D'altronde le *superfetazioni*, benchè rarissime, sono sempre così funeste, che si dovrebbe badare a non darvi occasione. Non basta il concepire, bisogna ancora condurre a buon termine il frutto de' propj piaceri; e, ciocchè è più, essere capace di nutrirlo, dopo nato. Sicchè molta prudenza useranno il Marito e la Moglie a separarsi in tale ciraostanza.

Dee la Donna gravida moderatamente nutrirsi di quegli stessi cibi, a' quali si trova avvezza, purchè non sieno troppo gravi, salsi, o conditi d'aromi; ma debbono essere d'una qualità nè troppo fredda, nè troppo attiva. Non dee mai nella scelta regolarsi con quelle voglie stravaganti, che provengono o dalla nausea, o dalla fantasia, allora disordinata. Ma bisogna

che si faccia una dolce violenza, e che resista a tali appetiti capricciosi, ove le richieggano cose non propie per una buona digestione. Alcuni Medici le consigliano di mangiare allora delle olive, o de' capperi, ma in picciola quantità, sol tanto per nettare lo stomaco di certa pituita acre, a cui si attribuisce la cagione delle strane appetenze, dalle quali, mentre sono gravide, si lasciano alcune Donne così imprudentemente dominare.

Se ha molta fame, non dee per questo mangiare più del solito in una volta. Piuttosto potrà replicare il pasto, dopo un certo intervallo di tempo sufficiente alla digestione; perchè l' abbondanza del chilo mal preparato, in vece di dare la vita al feto, il farebbe languire. L' istesso accidente nascerà dall' opposta cagione, cioè dalla dieta, la quale affatto non è a proposito. Le Donne prudenti sono alle volte obbligate di sforzarsi a mangiare, quando la loro gravidanza è accompagnata da una nausea troppo lunga, massime dopo il quarto mese. Bisogna in tal caso variare i cibi, per eccitar loro un poco l' appetito. Debbono ben masticargli, acciocchè meglio preparata, riesca la digestione più facile; e 'l chilo, che

che se ne spreme, sia di miglior qualità.

Se ama alquanto il vino puro, bisogna che moderi il suo gusto per tal bevanda, innacquandola largamente, per renderla più lassativa. I liquori spiritosi, se in ogni tempo sono dalla ragione riguardati come un lento veleno, al feto contenuto nell' utero riescono veleni potentissimi; e perciò le Donne pregne se ne dovrebbero assolutamente astenere.

Dee la Donna incinta respirare un' aria pura, e serena. Vale ciò a dire, che l'aria temperata, e spesso rinnovata è quella, che più le conviene.

Dee altresì guardarsi dal respirare odori troppo gagliardi; poichè potrebbe l' utero riceverne degl' insulti funesti, per la simpatia de' suoi nervi, allora più tesi del solito.

Se 'l sonno consueto della Donna è di sette, o d' otto ore, sarà bene nella pregnezza a dormirne una di più.

Sarebbe a desiderarsi che per tutto il tempo della gravidanza non fissasse ella troppo il desiderio, nè l'attenzione in niuno oggètto; e da quelli, che non può senza orrore, o ripugnanza mirare, badasse sempre a rimuoverne gli occhi; poichè tutte le impressioni, che troppo vivamente

la toccano , sono capaci d' intorbidarle la fantasia , soggettissima in quello stato alle vibrazioni , e di nuocere molto al feto , che si racchiude nelle sue viscere. Fa uopo dunque tener lontani con grande attenzione da lei tutti gli oggetti, che possono darle materia di collera , di tristezza , e di malinconia , poichè basta ogni picciola cosa a disturbarla ; e'l bambino nell' utero partecipa sempre de' mali , che soffre la Madre.

Chi oltraggia una Donna gravida, è un mostro inumano. Chi non ha per lei tutto il riguardo, non sa bene tutto ciò, che si dee rispettare nell' Umana Società.

Sieno gli abiti in tempo della gravidanza larghi , e agevoli a mettersi , onde la Donna poco s' incomodi nel vestirsi , e soprattutto per non riceverne affatto compressione. Dee anche portare le scarpe co' tacchi bassi, e che fermino bene in terra; e non intraprendere cammini difficili, ne' quali inciampando, o cadendo, possa concepire paura.

Dee esercitarsi , ma senza fatica ; occuparsi piacevolmente ; spasseggiare spesso a piedi , senza esporsi troppo al gran freddo , che potrebbe arrestare l' insensibile allora più copiosa traspirazione , che non

non conviene impedirsi.

Fa di mestiere, particolarmente nel principio, e sulla fine della gravidanza, che si astenga la Donna dall'alzare molto le braccia, dal sollevare pesi assai gravi, dallo sforzarsi a cantare, e in generale da ogni sorta di sforzi, e d'esercizj, che abbiano del violento.

Queste osservazioni preliminari sul regolamento della vita de' Genitori ho creduto, che necessariamente dovessero entrare nel piano dell'Opera.

EPOCA PRIMA.

Dalla nascita del Bambino fino a quando si spoppa.

IL Bambino, prima che nasca, sta racchiuso dentro all' utero, ravvolto in due tuniche, chiamate amnio e corio, e notante nelle acque. Ha la testa innanzi, le ginocchia accozzate col mento, le calcagna colle natiche, e le braccia pendenti a lato.

Parto. All' avvicinarsi del parto, sente la Madre de' dolori nella regione de' reni, e dell' utero: le tuniche si aprono, e ne grondano fuori le acque, le quali rendono il passaggio più lubrico, e agevolano l'uscita al Bambino.

Dopo nove mesi di carcere, esce egli dall' utero, e viene al Mondo. Ha di peso ordinariamente da dodici in quattordeci libbre, e dall' altezza da 18 in 21 pollici. La testa è più grossa a proporzione del rimanente del corpo. Esce dalle parti genitali della Donna. E questa azione si chiama parto.

La cura del parto dee, per quanto è possibile, commettersi alla Natura; e solamente conviene nelle sue funzioni secondarla, ma di rado prevenirla, quando il Bambino presenta prima la testa; perchè basta allora la Natura sola a tutta l'azione. Ogni altra opera serve ordinariamente a danneggiare piuttosto il Bambino *. I buoni Scrittori, che hanno trattato di questa materia, prescrivono minutamente tutte le regole, che si debbono tenere ne' parti.

Suppongo la Donna nell' istante del partorire. Fa uopo che stia ella in sito comodo, in una stanza d'aria temperata, e ben chiusa, nella quale vi si può tenere del fuoco, ma senza odori. Il Bambino colle grida le farà sapere che è Madre. Questa nuova reca ordinariamente tanto piacere alla Donna, che le fa subito dimenticare tutti i dolori sofferti. Non bisogna immediatamente soddisfarla nell' impazienza, che avrà di vedere, e d' accarezzare co-

* Lungi per sempre da noi quella barbara, e superstiziosa pratica, che facea in altri tempi sacrificare la Madre al figlio, per la ragione che questi non avea ancora ricevuto il battesimo. I raggi della Filolosofia, accompagnati con quelli della vera Religione, ci hanno felicemente illuminati intorno al colpevole eccesso d'un zelo così pernicioso, come inumano.

lui co, che ha messo al mondo ; perchè potrebbe questa soddisfazione nuocere alla salute d' entrambi.

Avvertenza nel raccogliere il parto.

La prima avvertenza, che dee avere chi raccoglie il parto, è di legare subito il cordone ombelicale, secondo le regole prescritte da' buoni Autori.

Il Bambino si riceve in pannilini molli, ben asciutti, e mediocremente caldi, s' è inverno, dovendosi in que' primi momenti di vita evitare il gran freddo: si mette in luogo sicuro, e morbido: e si bada intanto a liberare la Madre.

Se 'l Bambino parrà debole, per essere stato il parto laborioso, se gli può fare inghiottire un poco di vino tiepido, raddolcito con zucchero. Ma vedendolo sano, e vivace, non bisogna dargli nulla, prima che non abbia renduto il *meconio*, e cacciata fuori molta bava per la bocca; perchè, facendolo succhiare prima dell'esito di tali materie, se gl'inaciderebbe subito il latte nello stomaco, e negl' intestini, e gli produrrebbe qualche forte colica. Può dunque tenersi per lo spazio di 24. ore, e anche di 30, se bisogna, digiuno.

Il *Raccoglitore* del parto, dopo aver liberata la Madre, esaminerà il Bambino, se abbia tutte le parti del corpo nel loro

per-

perfetto ſtato naturale; e ravviſandovi qualche difetto di conformazione, farà bene d' adoperarvi immediatamente il ſoccorſo dell'arte. E perciò importa moltiſſimo avere ſperienza della perizia del *Raccoglitore*, della quale molto di rado una donna ſarà ſufficientemente fornita, per fare la Raccoglitrice a dovere.

Mai non ſi dee toccare la teſta al Bambino, che allora è nato, purchè non ſembraſſe d' aver ricevuta nel paſſaggio qualche forte compreſſione, che aveſſe potuto farle acquiſtare una forma difettoſa. In tal caſo debbono le mani del perito *Raccoglitore* renderle la ſua forma naturale. In certi Paeſi vi ha un uſo perverſo d' impaſtare, per così dire, a' bambini la teſta, per darle una forma arbitraria, ſecondo la moda. E ſi oſſerva che queſti popoli ſono tutti ſchiavi ſtupidi, privi quaſi d'immaginativa, di vigore, e di forza. E realmente dee queſta pratica abominevole fuor d'ogni dubbio ſconcertare gli organi del cerebro, e cagionare col tempo gli effetti più pernicioſi alle facoltà del corpo, e dello ſpirito.

Si lavi bel bello il Bambino con un pannolino bagnato nel vino tiepido, per nettargli le orecchie, gli occhi, e per levar-

vargli quel ſucidume biancaſtro, prodotto nel ſuo corpo dal ſedimento delle acque, nelle quali ha sì lungamente giaciuto. Altrimenti, ſe tal ſucidume non ſi toglieſſe, oltre che potrebbe cagionare qualche morbo alla cute, ne impedirebbe altresì, turandone i pori, la traſpirazione; la quale, obbligata a rientrare nel corpo, potrebbe certamente danneggiare la ſalute del Bambino. Dico che ſi adoperi vino tiepido, perchè ſi hanno a togliere particelle graſſe; al che l' acqua ſemplice non ſarebbe ſufficiente.

Stato del Bambino recentemente nato.

Offeſo il Bambino dall' aria eſterna, che ſe gl' introduce nel petto, ſtarnuta, venendo al Mondo, perchè l' effetto dell' aria opera contrazione ne' muſcoli. Meſſo egli al caldo, rende dell' orina, e nello ſpazio di 24, o 30 ore ſi ſcarica del *meconio*. Getta dalla bocca le viſcoſità racchiuſe nella trachea, le quali vengono cacciate fuori dall' aria, che eſce dal petto. E quanto più copioſo è l' eſito di tali viſcoſità, meglio ſtarà in appreſſo il Bambino.

La ſua teſta è prodigioſa. Vi ſi oſſerva ſulla ſommità un forame, detto fontanella, coperto dal pericranio, e dalla pelle. Il naſo è piatto, le orecchie rilevate,

la bocca, e le guance gli sporgono in fuori. La cornea degli occhi è corrugata, motivo, per cui i raggi visuali non possono giugnere alla retina, e 'l Bambino non vede. Il petto è angusto rispettivamente alla testa. Le braccia sono più forti delle gambe. La pelle, per la molta finezza, comparisce rossa; e si pretende che quanto più è rossa, più in appresso sarà bianco il bambino.

Ne' primi quaranta giorni di vita i suoi sensi non sono mica sviluppati: onde per qualunque strepito si faccia, mai non si desta, purchè alcuno troppo ruvidamente nol tocchi: sono allora gli organi imbarazzati, e impotenti: ed egli non ride, nè piange: solamente grida; ma, a quel che apparisce, non sono quelle grida segni di alcun dolore. In tale stato può egli riguardarsi come il più miserabile di tutti gli enti, che cominciano a vivere; poichè non fa altro, che strillare, laddove gli altri animali corrono alla mammella, e vanno anche spesso a cercare altro cibo. Ma l'Uomo ha bisogno d'ogni specie di soccorso, e 'l soccorrerlo importa molta diligenza, e molta sollecitudine. Sembra che abbia Dio voluto per tal mezzo farci conoscere quanto siamo obbligati a rispettare la vita de' nostri simili.

 Passa-

Paſſato queſto tempo, cominciano le funzioni a prendere il loro ordine: comincia il Bambino ad avere le ſenſazioni, e a paleſarle col riſo, e col pianto.

Abbiamo detto che 'l Bambino appena nato grida. Queſto è il primo ſegno, che manifeſta di vita, quando ſta bene. Ma ſe continua per molto tempo a gridare, ſarà a propoſito di fargli inghiottire un poco d'olio di mandorle dolci, cavato ſenza fuoco, o piuttoſto un poco di ſciroppo di cicorea. Se nè queſto, nè la poppa in capo a 24 ore l'accheta, gli verrà forſe qualche ernia; al che fa ben uopo di porre mente, e, ſuccedendo il caſo, chiamare ſubito qualche perito Ceruſico, per farne immediatamente la riduzione, e per frenarla con faſciature, che le verranno dalla ſua cognizione indicate.

Non biſogna giammai, nè anche nel cuore della ſtate, battezzare i Bambini coll'acqua fredda, la quale potrebbe deſtare qualche violenta contrazione ne' nervi, e cagionar loro de' moti convulſivi. Sono le convulſioni una malattia frequentiſſima a' Bambini; del che nell' Epoca ſeguente ne ſpiegherò la cagione.

Uſo particolare d'alcune Nazioni.

Ci narra di paſſaggio il Signor Lock, che gl' Irlandeſi, e le Dame delle montagne

tagne di Scozia bagnano i loro bambini nell' acqua fredda, ancorchè sia mischiata di pezzuoli di ghiaccio. Bramerei che ci avesse questo famoso Scrittore meglio istruiti delle particolarità d'un uso così interessante per la specie umana; che ci avesse detto, per cagion d'esempio, se tal metodo in quei paesi è universale; ed in qual età si sottopongono a questo crudel cimento i bambini. Non ho finora ritrovato alcuno, il quale mi avesse confermato tal fatto in una maniera da potermi soddisfare.

Leggiamo bensì nella Storia, che gli Sciti, e anche i Germani nostri vicini aveano il costume di tuffare appena nati i bambini nel fiume più prossimo, colla sicurezza che in tal modo divenisse il loro corpo meno sensibile, e più robusto. O si ha a dire che non sappiamo fin dove si estendano i limiti di ciò, che può da un Bambino di fresco nato soffrirsi, o che tai popoli ne perdessero molti nel sottomettergli a queste barbare pruove. Io non so se tal pratica in quei tempi fosse stata lodevole: ma dubito molto di ciò, che 'l Signor Lock mostra volerci persuadere, che sia in uso tra gli Scozzesi, e gl' Irlandesi: e dubito altresì del

fucceffo, che potrebbe oggi avere in Europa, dove la fpecie umana pare che fia molto degenerata. Credo dunque che, fe attualmente fi praticaffe tal metodo, la metà almeno de' bambini, che nafcono, ne morrebbero di convulfioni, cagionate loro dal freddo.

Ma fe, dopo fpoppati i bambini, s'avvezzaffero gradatamente all' acqua fredda, lavandogli a poco a poco, e indi immergendogli con tutto il corpo dentro; credo bene che quefta pratica, la quale farebbe loro alla prima verfare molte lagrime, diverrebbe col tempo per effi un abito profittevole, e fortificherebbe molto la coftituzione del loro temperamento. Ma che tra noi fi abbia a tuffare un bambino allora nato nell'acqua fredda, tramifchiata pur anche di pezzuoli di ghiaccio, quefta è una faccenda, di cui l' efito mi parrà almeno dubbiofo, fino a tanto che una lunga ferie di felici fperienze non mi faccia cambiare d' opinione.

Ci riferifcono le Relazioni de' noftri Viaggiatori, che le Donne Lappone mettono i loro bambini di frefco nati nella neve; e quando fono affiderati di freddo, gli tuffano nell' acqua calda, ripetendo quefta funzione tre volte al giorno per

tutto

tutto il primo anno della loro età. Ma tutti gli esempj, che si possono allegare della Lapponia, non per altro sono buoni a sapersi, che per non praticargli giammai. Non meritano su ciò que' Popoli la minima considerazione, poichè sono tutti deboli di corpo, e di spirito; e la loro vita non giugne a' termini ordinarj della nostra.

Se la specie Umana sia degenerata in Europa.

Volendosi poi indagare se la specie umana sia degenerata in Europa, direi che vi è tutto il motivo di credere che sì. Ma siccome tal quistione molto concerne il nostro soggetto, così merita ch' io qui mi trattenghi qualche poco ad esaminarla.

E primieramente osservando la naturale costituzione degli odierni Tedeschi, benchè sia forse la migliore, che oggi si ritrova in Europa, veggo che debolmente corrisponde a quella terribile idea, che Tacito ci dà di que' vigorosi Germani, de' quali la principale educazione consistea nell' indurare, e rinforzare il loro corpo, per essere più valorosi, e formidabili a' loro nemici.

Se fisso lo sguardo a' Franzesi, ritrovo che altro più non serbano de' loro sì robusti Antenati, che l' ardore, e 'l coraggio ne' combattimenti.

Ne' Popoli Italiani più non si riconosce l'immagine de' loro infaticabili Antecessori.

Si legga attentamente la Storia, lasciando da parte le rarità, e i fatti prodigiosi di tanti Atleti Greci, e Romani, che non pretendo di doversi letteralmente intendere; e si conoscerà per comparazione in mille altri luoghi questa verità, che abbia la specie umana molto perduto del suo primiero vigore *. Anzi negli Arsenali se ne troverà anche la dimostrazione, maneggiando un poco quelle armature offensive, e difensive, delle quali i nostri Progenitori faceano uso nelle loro Armate Navali.

Esaminandosi finalmente quelle belle statue antiche di grandezza naturale, si scorge che nella medesima proporzione degli altri lineamenti, che non hanno potuto cambiare, come gli occhi, la bocca, ec., esse hanno tutte il collo più robusto e più ampio, le braccia più grosse, le gambe me-

* Si può anche osservare in alcuni Storici che, quando in Roma si facea il computo della numerazione, vi si registravano parimente gli anni d' ogni Cittadino: e leggendosi quella di varie picciole antiche Città d'Italia, reca stupore il ritrovarvi in quel tempo un sì gran numero di Cittadini, che oltrepassavano di molto l'età d'un secolo, la quale a' nostri giorni si stima quasi un portento.

meglio formare, il tutto insieme più muscoloso; in una parola vi si trova un carattere di virilità, che i nostri periti Scultori non potrebbero oggi dare alle loro statue, senza far torto alla Natura. Forse se andassero eglino sulle montagne degli Svizzeri, in alcuni di que' luoghi troverebbero più che altrove de' simili originali. Ma che che sia di ciò, senza ricorrere a un tempo così rimoto, come è quello de' Romani, e de' Greci, apparisce costantissimamente che la specie umana vada di giorno in giorno degenerando in Europa.

La cagione di ciò dobbiamo verisimilmente attribuirla a diverse circostanze, che anderò brevemente scorrendo.

In primo luogo l' invenzione della polvere da schioppo, per cui l' Arte militare si è ridotta tutta a principj, è una Epoca, che ha fatto trascurare la Ginnastica, e ha prodotto per conseguenza un cambiamento considerabile nell'educazione della Gioventù, la quale più non si applica, come in altri tempi facea, a rendersi agile al corso, nè a fortificarsi il corpo con tutti quei giuochi, che erano per essa un vantaggioso esercizio.

Molto ancora a questo tralignamento avrà contribuito la forma del presente go-

verno più tranquillo tra le Nazioni Europee. Dacchè si è preso il sistema di fare la scelta degli Uomini per la difesa dello Stato, e di pagargli, perchè unicamente si occupino in tal mestiere, si spossano quasi tutti costoro tra la dissolutezza, e la miseria, che accompagnano le loro lunghe, e travagliose fatiche guerriere. Gli altri poi, che non hanno obbligazione d'invigilare alla propia sicurezza, perdono dentro a' loro gabinetti il vigore, tra gli agi, e le morbidezze del vivere, in seno a' piaceri, e alle applicazioni studiose.

La terza non meno funesta cagione è la moda abominevole di non volere le Madri nutrire col propio latte i loro figli, e di stringerli colle fasce, co' busti armati di ossa di balena, e con altre varie legature, che si adoperano nel vestirgli.

La vita, che si mena nelle Città grandi, e'l lusso, che vi regna, siccome obbliga una moltitudine d' Operaj a darsi interamente alle fatiche sedentarie, sempre perniciose alla sanità, per soddisfare il gusto, o piuttosto il capriccio di molte migliaja d' oziosi mortali; così non poco ancora contribuisce a far degenerare la

spe-

ſpecie umana. Non voglio paſſare ſotto ſilenzio le lunghe navigazioni, alle quali ſiamo ſtati eccitati dalla noſtra inquieta avidità di ricchezze. Pur troppo ſi ſa che tutto l' oro del nuovo Mondo non baſterà giammai a compenſare le ſtragi funeſte cagionate al noſtro Continente dal morbo orribile, che gli Europei ne hanno riportato. Alle Arti dunque, e alle Scienze, che ci hanno renduti queſti viaggi più facili, dobbiamo pur anche attribuire queſte infermità. Ma nel progreſſo di queſta Opera ſi conoſcerà, quante altre abbiamo ragione di loro imputarne, ſenza poterſi da queſta imputazione ſcuſare nè tampoco la Scienza della Medicina.

Si pretende che ſia prudenza nelle Città grandi il tollerarvi le femmine pubbliche; allegandoſi che in tal guiſa le oneſte ſono più ſicure, che non ſarebbero, ſe troppa rigidezza ſi praticaſſe in queſta materia. Io rimetto a' ſottili Politici, e a' gravi Moraliſti lo ſcioglimento di queſto problema per la parte, che loro concerne. Quanto a me, che altro qui non cerco, che 'l bene fiſico generale, e particolare degli Uomini, dirò ſolamente, e 'l dirò ſicuro quaſi di non errare, che ſe poteſſe farſi un parallelo, e ſupporſi due Stati, con abitato-

tatori, pari di numero, d'età, e di sesso, viventi nell'istesso clima, sotto l'istesso governo, ec., colla sola differenza che in uno d'essi vi fossero pochissime donne pubbliche, ma che in ogni quindici anni si patisse una peste, la quale ne togliesse via ogni volta la ventesima parte della gente; paragonando, dico, tale Stato coll'altro simile, in cui non vi fossero mai altre pesti, che tante prostitute, quante ve ne sono in Londra, in Parigi, ec., io credo certamente che in capo a un secolo si troverebbe il primo Stato più popolato del secondo, e che le genti sarebbero senza dubbio d'una costituzione sommamente più robusta, e più forte. Sono persuaso altresì che ben contenta si trovi la Germania della rigidità delle Leggi su questo particolare.

Non vi è cosa più comune nelle conversazioni familiari, quanto il sentirsi dire che convenga di caricare il contadino d'imposizioni, per eccitare l'industria di lui, e per ribatterne l'insolenza. Questa massima, tanto in se stessa inumana, che non merita d'esser ammessa da'savj Amministratori, che governano, e che presiedono alle Finanze, sarebbe, giusta la buona Politica, anche erronea in un Regno ereditario. Poichè

come

come mai si vorrebbe che i poveri contadini, oppressi dalle fatiche, e dalle imposizioni, che loro toglierebbero il modo di ben nutrirsi, e d'essere contenti del loro stato, potessero generare molti figli, e di robusto temperamento? Ma ritorniamo al Bambino, che è l'oggetto principale del nostro discorso.

Dee la Madre lattare i Figli.

Si aspetterà quì ch'io raccomandi alla Madre di voler essere nutrice de' suoi figliuoli. E che mai parrebbe di potersele dire in contrario, per indurla a separarsi da questa sì cara porzione di se medesima, e a rinunciare al comune interesse della salute? Poichè si sa benissimo che dal lattare ne risulta doppio vantaggio al figlio, e alla Madre; lasciando di rammentarle a quante picciole cose dee badarsi, che necessariamente richieggono l'occhio, e 'l cuore materno; poichè ogni altro vi riuscirebbe insensibile, o indifferente.

In vano forse il latte s'affaccerà alle mammelle, che sono le parti più rilevate del corpo, come per mostrarsi alla Madre, e per indicarsi più facilmente al Bambino?

Qual vergognoso spettacolo è 'l vedere una Madre contendere, e negare al figlio

glio la propia sustanza, e sforzarsi con suo rischio di scialacquarla indegnamente altrove! Sarà forse effetto di delicatezza l'esporsi una Donna piuttosto alle funeste, e perniciose conseguenze d' un latte respinto indietro, che versarlo, secondo il suo corso naturale, in bocca a colui, che è in dritto d' esigerlo, e che col moto delle labbra le dimostra il bisogno, che ne ha? Vorrà prepararsi a nuovi pericolosi parti, e defraudare la Natura, per esserne rigorosamente punita?

Se le rincresce di perdere la vivezza del volto, dovrà avere tutto l' impegno di difenderla dagl' insulti d' una lunga convalescenza, da' sudori sforzati, e da mille altri accidenti, capaci di farla presto ecclissare. Onde come mai a tal effetto potrei non consigliarle di lattare i suoi figli, se non fosse per altro, per mantenersi vegeta, e fresca, e di buon colore, e per conservarsi anche la bellezza del seno? Poichè la suppressione forzata del latte, nella sua maggiore affluenza alle mammelle, si vede per esperienza, che le rende cento volte più smunte, che non diverrebbero, lattandosi tutti i figli *.

Ande-

* Tutte le Donne della Georgia nutriscono i loro figliuoli

Anderà Ella dall'arte a caro prezzo accattando le falſe maniere di rilevare la ſua cadente beltà; e traſcurerà intanto il vero mezzo, che la Natura le ſomminiſtra di lungamente conſervarla in tutta la ſua vivezza, procacciandoſi nel medeſimo tempo uno de' più teneri piaceri, che poſſa provare una Madre?

Sicchè non è queſto, come alcune Donne s'immaginano, un dritto rigoroſo, che ſi eſercita contro di eſſe; ma piuttoſto, a ben interpretarſi la Natura, è una giuſtizia, che loro ſi rappreſenta, per l'intereſſe dell'Umanità, pel vantaggio della propia ſalute, e per la conſervazione delle loro attrattive. Si aggiugne a queſto che daranno piacere, così operando, a' loro Mariti, meriteranno la riconoſcenza de' loro figli, e daranno materia d'edificazione al Mon-

gliuoli; e perciò conſervano così bene le loro attrattive bellezze, che all'età di quaranta anni iſpirerebbero ancora la più viva paſſione a un Europeo. Narra il Viaggiatore Chardin che in niun altro luogo la Natura ha ſparſe più grazie nella fiſonomia delle perſone, tutte ben formate di vita, e che tra loro non ſi trova un volto, che ſia deforme. Queſto coſtume di dar latte a' loro figli ha loro conſervato dopo molti ſecoli il più bel ſangue del mondo. Poichè abbiamo da Strabone, che non ſi trovavano altrove Uomini così alti, e così ben fatti, e che le loro Donne ſuperavano tutte le altre in beltà.

Mondo, facendo onore a se stesse.

Molte malattie eviterebbe la Madre colla pratica di tal dovere; e 'l bambino, avvezzo dal primo punto della sua esistenza a quel nutrimento, che gli ha conservato l' essere, e sviluppato l'accrescimento, troverebbe in quell' analogia maggior conformità co' suoi teneri organi, che non può trovarne in un altro per lui nuovo alimento, che gli riesce talvolta così contrario, che non può la sua gentilissima macchina digerirlo, senza un grandissimo sforzo, che ne disturba l' armonia, e qualche volta ancora la scompone del tutto *. Ma egli è inutile ch'io stia qui a ripetere quello stesso, che i Filosofi più illuminati, e i più dotti Medici hanno da tanto tempo inculcato, dimostrando colle più sode ragioni, e vie più con addurre in prova il voto della Natura, che la Donna, che partorisce, dee colle sue propie mammelle nutrire per un certo tempo colui, che mette al Mondo. Si sono tante belle opere scritte intorno a questa importante materia, che non ho bisogno di qui trattenermi a de-

* Mi ricordo d'aver letto una similitudine assai ingegnosa: Figuratevi, dice l' Autore, due liuti perfettamente d'accordo, e unisoni tra loro: avrete in essi una immagine anche grossolana della perfetta corrispondenza, che hanno le parti d'un bambino con quelle della sua Madre.

descrivere i buoni effetti, che da questo dovere dipendono, il quale per una Madre di buona salute è affatto indispensabile. Aggiugnerò solamente che la prima Donna, che se ne volle fuor di ragione esentare, avrebbe dovuto riguardarsi come l'obbrobrio del suo sesso. E perchè le sciagure, che provengono da questa indegnità, possono anche nuocere a tutto un impero; crederei che sarebbe cosa degna, per tutti i versi, della Politica di un gran Principe * il rimettere nel suo decoro un costume, quanto negletto, altrettanto essenzialmente utile al bene fisico, e morale dell' Umanità.

Aggiungo il bene *morale*, perchè se ognuno confessa che l'ozio sia l'origine di tutti i disordini, non vi è cosa che sì naturalmente a esso ne conduca, come il costume nelle Madri di spogliarsi del fastidio di nutrire i propj figli; occupazione ragionevole, che può senza dubbio dirsi l'unica, che loro più particolarmente convenga. E se l'ozio sommo delle Donne è un lacciuolo di più per gli Uomini, che arriva fino a rendergli effeminati,

* Che mai può fare il Principe? Può riguardare con occhio benigno quella Madre, che si nutrisce i figli, e farle conoscere che approva la sua condotta; ma soprattutto può invitare i Grandi a darne l'esempio al Popolo.

nati, qual ſerie infelice di mali non proverrà da queſta infetta ſorgente?

Ma, parlando quì ſolamente alle Madri, dirò loro: *Se le paſſioni d'una ignota, mercenaria, e forſe viziosa Donna, la quale vi offre il ſuo ſoccorſo per le mani della miſeria, ſi poſſono per via del latte trasfondere nel Bambino, che vi nutriſcè, quanto per voſtra colpa, barbare Madri, ſi riſchia, nel fidarſi a quella ſtraniera un pegno così prezioſo!*

Chi vi aſſicurerà che tal Donna non abbia in ſe il germe di tutti i vizj? Qual fiducia mai potete avere in una, che fa traffico infame di quel liquore, che dee al ſuo figlio, da lei per un picciolo profitto abbandonato in braccio a un'altra peſſima balia, alla quale non vorreſte voi fidare il voſtro *?

Ma ſe per fortuna non aveſſe queſta Donna l'anima imbrattata d'altri misfatti, chi vi dirà che non abbia il ſangue infetto, e che 'l voſtro figlio non ne ſucchi un umore vizioſo, il quale, venendo da origine impura, nuocerà a quella pian-

* La capra, che nutriſce il capretto, ſi narra che 'l riconoſce, e accorre alla voce di quello; e che preſentandole un altro allievo, nega di dargli latte. Qual eſempio è queſto per voi, vili Nutrici, ancorchè ſiaſi una ſola volta oſſervato!

pianticella gentile, e ne gualterà le prime radici? E supponendo anche una balia senza vizio nè d'anima, nè di corpo, può mai sapersi se'l liquore delle sue mammelle avrà quel giusto grado di preparazione convenevole agli organi delicati del tenero allora nato bambino, che la vostra rea indifferenza commette al caso?

O quanto colpevoli vi conoscereste, voi Madri crudeli, se quel tenero da voi nato bambino potesse parlare, e dirvi: Come! Così dunque m'abbandonate tra braccia straniere...... M'avete dunque generato solamente per soddisfare la vostra passione...... Mal volentieri mi avete certamente sofferto nelle vostre viscere, giacchè appena ch'io veggo la luce, m'allontanate da voi. Come potrò oggimai chiamarvi col dolce nome di Madre?.... Voi, che mi private di quel tesoro, di cui l'Autore della natura vi ha fatta depositaria per mio grandissimo bene. Nò, non meritate questo sagrosanto nome, voi, che chiudete le orecchie, e'l cuore alle voci della natura. Guardate quella gatta, che in vostra presenza porge con tanto piacere la mammella a' suoi gattini, e che attenta gli guarda, perchè loro non si accosti mano

ardita e ftraniera . Vedete quella cagna fempre follecita privarfi piuttofto di mangiare , che arrifchiare un fol momento a qualche temeraria mano il frutto de' fuoi amori . Mirate , finalmente vi direbbe , la lioneffa , e la tigre lafciare nelle forefte tutta la loro ferocia , e aprire teneramente le loro vifcere alle beftiuole ufcite dal loro corpo. Le belve dunque le più feroci umanamente fi foggettano a quefto dovere , e voi , Donne vane e fpietate , con tanta inumanità ve ne volete fottrarre?

E' fembra che nella Grecia , a' tempi di Demoftene , quanto la qualità di nutrice era rifpettabile nelle vere Madri , altrettanto fi difprezzava in quelle, che prezzolate n' efercitavano il meftiere. Si legge in quefto grande Oratore la ftoria d' una Cittadina , la quale , accufata alla Giuftizia d' effere andata a balia , non feppe altrimenti difcolparfi , che allegando la miferia , e la fame , che l' aveano ridotta a quella baffezza.

E febbene nelle Comedie degli Antichi vi fi trova rapprefentata la parte di Balia , non bifogna però fempre credere che aveffe la medefima lattato l' Eroe , o l' Eroina della Comedia ; ma fi dava tal nome a tutte quelle Donne , che nelle

Cafe

Case grandi aveano cura de' Bambini; poichè apparisce altrove d' essere state alcune Dame Ateniesi rimproverate della licenza, che si prendeano di non lattare i loro figli.

Non altrimenti che i Greci pensarono i Romani su questo particolare. Rapporta Tacito che, per costume stabilito fin da' primi anni, ogni Romana destinava il propio latte al suo figlio, il quale mai non avea altra nutrice. Ci si conferma questa verità dalla riprensione fatta un giorno da Cesare alle Dame di quella Nazione, perchè, in vece de' figli, non si vedea loro portar altro in braccio, che cani, e scimie.

La terribile, ma giusta risposta, che, al dir di Plutarco, diede quel Giovine Romano, fratello naturale de' Gracchi, a sua Madre, quando un giorno si lagnava del picciolo dono ricevutone, in paragone dell'altro maggiore da lui fatto alla Balia, allorchè gli andarono ambedue incontro dopo la sua vittoria, è un esempio capace di mortificare tutte le Madri, che sdegnano di nutrire i loro figli, e perdono in tal guisa il miglior dritto, che avrebbero sul cuore di quelli.

Ci narra Tacito, che gli antichi si for-

midabili Germani non sapeano che cosa fosse l'abbandonare i figli in mano alle balie, e che ogni Madre soddisfacea a questo dovere da se medesima.

Vi sono Nazioni intere così rigide su questo punto, che sospetterebbero dell'onore d'una Donna, e la crederebbero poco onesta, se, per accidente mancandole il latte, non potesse dare al suo parto quel nutrimento, che per ogni dritto gli appartiene. Un'altra pruova che ne' trasandati tempi fosse questo uso ordinario a tutte le Madri, si è che, volendosi allora esprimere che una Donna non avea avuti figli, si dicea che non avea lattato.

Uno Storico Spagnuolo ci riferisce, che nella China una delle principali condizioni, che si richiede per ammettere una Donna ad alcuni impieghi alquanto considerabili, si è che abbia col suo propio latte nutrito tutti i suoi figli; perchè la Donna, dicono colà, che non latta la sua prole, rassomiglia piuttosto a druda, o a cortigiana, che a Donna d'onore.

Dee il Bambino succhiare il primo latte della Madre detto *colostro*, che è una specie di siero acquoso, e un pò agro, il quale purga a dovere il suo corpo, e gli fa rendere il *meconio*, quando non l'abbia

bia prima interamente votato. Questo coloſtro è un nutrimento deſtinato dalla Natura al Bambino, per nettargli le prime vie, e per liberarlo da' dolori di ventre, e da diverſi altri guaj. Onde ſarebbe per lui un gran male il privarlo di tal liquore benefico.

Sicchè nel ſecondo giorno della ſua naſcita ritrova il Bambino in ſeno alla Madre già preparata quella giuſta proporzione d'alimento, che meglio conduce alla conſervazione della ſua macchina. E ſe nella ſcelta della Balia io raccomando che 'l latte ſia di quattro o cinque meſi, il fo per tenermi a un mezzo termine, e per evitare il peggiore de' due ſcogli pericoloſiſſimi in una Balia.

Se a' noſtri giorni v' è ancora qualche Madre, come biſognerebbe che tutte foſſero, talmente perſuaſa del ſuo dovere, che ſi dichiari di voler eſſa nutrire la prole, che ha in ſeno, ſi trova pronta una turba di affettatuzzi ignoranti, di tiſicuzzi ciarloni, i quali con cento ſcioperati diſcorſi ſi affaticano a dimoſtrarle quaſi aperta innanzi a' piedi la tomba, che ſolamente ſpalancata può dirſi nella loro ſciocca immaginazione. Poichè ſe reſiſte la Donna a una penoſa gravidanza, co-

me non potrà ella soffrire la cura piuttosto dilettevole di nutrire la prole? E se, non ostanti le loro ciarle, rimane, per una felice disposizione di spirito, a questa virtuosa Donna tanto coraggio da persistere nella sua lodevole impresa, vinto il Marito dalla forza del pregiudizio, sotto lo specioso pretesto d' amore, di tenerezza, e di stima, si farà dalla parte de' contraddittori, per opporsi a tutto potere all' utile della Moglie, e de' figli: e se bisognassero anche Medici dal suo partito, non mancherebbe con arte, e con raggiri d' averne. Qual maraviglia dunque che a tanti ostacoli sì poche Gentildonne si trovano capaci a resistere?

Quelle Madri, per le quali l' amore de' figli è un sacrosanto legame, non si sgomenteranno d' avere a perdere il sonno; oltrecchè, lasciandosi i bambini liberi, senza fasce nella culla, due volte appena per notte ne saranno elleno incomodate. E in compenso di questo incomodo si possono promettere una complessione più valida, una vita più lunga, con tutti i risplendenti arredi d' una perfetta salute, che saranno una pruova della loro virtuosa condotta, e un premio a esse

ſe d' aver ſeguito l' iſtituzione della Natura, giuſta il diſegno dell'Autore della medeſima.

Utile che viene alla Madre dal lattare i figli.

Le Donne, che non lattano, hanno i lochii molto copioſi per lo ſpazio di quaranta giorni. E dopo queſta evacuazione ne ſoffrono ordinariamente un' altra di fiori bianchi; perchè, inzuppata per troppo lungo tempo dallo ſcolo de' lochii la ſuſtanza dell'utero, ſi rilaſſa a maggior ſegno, e perde conſeguentemente quel tuono, che dee avere: onde naſce la ſuddetta evacuazione contro natura, la quale incomoda le tre quarte parti delle Donne, che non lattano. A queſto male ſi aggiugne il grave riſchio di oſtruirſi le glandule del ſeno, dalle quali oſtruzioni poſſono naſcere de' tumori cancheroſi. Le conſeguenze d' un latte, che ſi ſparge per la perſona, e le depoſizioni, che può farvi, non ſono mica da diſprezzarſi. Si vede ſpeſſe volte quanto a queſte Madri infedeli ne coſta il non voler eſſere nutrici de'loro parti: i dolori acerbi, o almeno lo ſconcerto, di cui ſempre ſi riſentono nella ſalute, rinfaccia loro la commeſſa ingiuſtizia, e rigoroſamente ne le puniſce.

I fiori bianchi, che ſuccedono ordinariamente alle lunghe evacuazioni, infievo-

liscono molto più il petto, che non sarebbero tutti i figli, che si lattassero. Poichè non è vero ciò, che alcuni vogliono fuor di proposito persuaderne, che il petto patisca nel' darsi latte. Se troppo non mi distogliesse dal mio soggetto, facilissima cosa mi sarebbe il dimostrare che sia anzi questo il mezzo efficace per conservarsi il polmone in buon essere *. Ma io quì mi ristringo solamente a dire che nelle Donne, che allattano, sono i lochii in picciola quantità, e non durano più di sette, o otto giorni, e che molto di rado si troverà una nutrice infestata da fiori bianchi, da tumori cancherosi, o da latte sparso per la persona. Questo è anche 'l luogo di notare che molte Donne muojono nella gravidanza, molte nel parto, ma pochissime in tempo, che lattano.

Scelta della Balia.

Se poi vi fosse necessità di ricorrere ad altra nutrice, che la Madre, la quale è nell' obbligo, come abbiamo detto, di dare, per quanto può, il propio latte al suo figlio, essendo questa la volontà della Natura, che ha in essa Madre disposto-

* Osserva il celebre Morton, Medico Inglese, che alcune Donne, che pareano prossime alla tisica, tanto erano gracili e magre, se ne sono in Inghilterra preservate, lattando i figli.

ſposto quanto a ciò biſognava, e di più vi ha accoppiata una grandiſſima utilità comune a lei, e alla prole; ſe, dico, la ſua cattiva ſalute, o altri accidenti le proibiſſero l' adempimento di tal dovere, e che ſi temeſſe della vita del bambino, facendoli ſucchiare un cattivo latte; in tal caſo fa uopo di togliere a balia una Donna, che ſi raſſomigli un poco di temperamento alla Madre, dell' età di venti in 35. anni, e che abbia da quattro, o cinque meſi felicemente partorito.

Queſta Balia, che ſi ſceglie, dee unire alla buona ſalute anche i buoni coſtumi. E poichè le Donne di pelo roſſo hanno ordinariamente il latte agro, voi ſceglietela che abbia i capelli, e le ciglia nere, o pure d' un biondo chiaro, lo ſguardo piacevole, e una bella carnagione. Oſſervate ſe abbia l' alito, e la traſpirazione dolce, le gengive vermiglie, e la bocca guernita di belli denti, eſſendo queſto un contraſſegno d' una linfa di buona qualità.

Biſogna che ſia ricca di latte; che abbia le poppe di mediocre groſſezza, ſtaccate dal petto, e un poco cadenti, colle vene groſſe, rilevate, e col capezzolo bruno, e di giuſta proporzione.

Il

Il latte poi deve essere bianco, di niuno odore, e di poco sapore, non troppo acquoso, nè troppo denso; d' una mediocre consistenza; e che si coagoli difficilmente sul fuoco.

Se 'l Bambino è grosso, bisogna provvedergli una Balia forte; poco meno, s' è delicato, affinchè possa succhiare; e 'l latte, che succhia, non sia per lui troppo denso, o saporoso, che 'l disgustasse, o non potesse ben digerirsi.

E questa è la frequente disgrazia de' Bambini nutriti dalle balie, che disgustati di quel latte, gridano, si lagnano, e anche talvolta battono queste Madri posticcie; siccome se ne veggono non radi gli esempj, attribuiti da chi ragiona per via di sistemi, a cattiva indole de' Bambini: il che è chiaramente falso; potendosi molto più naturalmente quella picciola loro disperazione rifondere al dispiacere, che provano di succhiare un cattivo latte. Quando vedrò un Bambino battere il seno alla propia Madre, dirò allora: dategli un' altra nutrice. Ma intanto credo di poter affermare che quel medesimo Bambino, furioso in seno d' una straniera, molto tranquillo sarebbe in seno alla propria Madre, e con segni d' allegrezza

pale

paleserebbe il piacere, che ha di succhiare un latte buono, dopo averne ben gustate le delizie. Se si veggono de' Bambini superare per accidente tutti i pericoli, e tutti gli ostacoli d' un latte a loro eterogeneo, e grossolano, gli superano per soffrire ordinariamente in appresso mille altri disastri, per cui si popola il mondo d' infermi, e di deboli soggetti lo Stato.

La Balia vuol essere placida, vivace, allegra, poco pensierosa, acciocchè non facilmente s' inquieti; amante della polizia; non collerica, nè troppo paurosa, e che abbia il beneficio del corpo almeno una volta al giorno.

Il suo vitto cotidiano deve essere di cibi semplici, di buona qualità, e che si digeriscano bene. La zuppa, l' arrosto, il lesso si debbono preferire a' *ragù*, troppo conditi di sale, e di aromi. I diversi legumi, le sustanze mucilaginose, quelle, che secche si riducono in farina, come le castagne, ec., sono tutte a proposito, quando la Balia ha buono stomaco, ed è solita di mangiarne. Per riguardo all' insalata, e alle frutta acide, dalla qualità del latte si prenderà regola, per vietarne, o per concederne l' uso. S' è avvezza al vino,

no, non dee totalmente privarsene, ma bensì moderarne l'uso, temperandolo con molta acqua. I liquori spiritosi le sono affatto proibiti.

Le conviene di fare un moderato esercizio, evitando gli eccessi così della pigrizia, come della troppa fatica. Vale meglio che goda un poco del privilegio del matrimonio, che non si affligga troppo di non vedere il marito. La Donna amorosa però non è mai buona nutrice; a tal oggetto si richiederebbe una Donna quasi senza passioni.

Nè basta tampoco che si trovino nella Balia tutte le descritte qualità; ma bisogna che le conservi per tutto il tempo, che nutrisce il Bambino. Perciò conviene visitarla spesso con qualcheduno dell'arte, il quale n'esamini il latte, il polso, la lingua, e 'l colore del volto. Osservi altresì il Bambino per tutto il corpo, dia un' occhiata agli escrementi, e prenda conto esatto del regolamento di vita dell'uno, e dell'altra. Vegga se 'l latte non gli è contrario, essendo questa la pietra di paragone infallibile, sulla quale bisogna fare reiterate sperienze per tutto il tempo, in cui poppa il Bambino.

Cat-

Cattiva cosa è 'l cambiare troppo facilmente di balia, ma più cattiva senza paragone sarebbe il continuare al bambino un latte, che fosse guasto, per cagione forse di qualche morbo sopravvenuto alla balia, per gravidanza, o per altro accidente. Sogliono le Balie confessare piuttosto la gravidanza, che una leggiera indisposizione, o altri accidenti, che soffriranno, perchè incallite al male, gli stimano bagattelle; ma non per questo non ne diviene il loro latte meno impuro, e vizioso. Ed accorgendosi elleno che 'l Bambino nol succhia più coll' istesso piacere, cercano imprudentemente con tutta l' industria di nascondere questa verità, per timore di non perdere quel profitto: tale è la condotta anche delle più savie, lusingate dalla speranza di presto guarire; e intanto il Bambino soffre, e patisce per tutto quel tempo, e ne soffrirà forse le cattive conseguenze per tutta la sua vita, che potrà anche di molto per tal cagione abbreviarsi. Or fra tanti così manifesti e frequenti pericoli avranno il coraggio quelle Madri, che assolutamente non possono lattare i loro figli, di perdergli anche di vista, dandogli altrove a nutrire? Mi si dirà che tutte queste cose importa-

no

no molta ſollecitudine, e molta ſpeſa. E che perciò? Tutta la ſollecitudine *, Voi Padri, e Voi Madri, dovete avere, e fare ogni ſpeſa poſſibile pel vantaggio de' voſtri figli, e per adempire a una delle voſtre principali obbligazioni.

Vantaggio della Campagna per la ſalubrità dell' aria.

Dee la Balia abitare in luogo, dove ſi reſpiri buona aria, in paeſe di pianura, o di picciole collinette, in una caſa alquanto alta, illuminata fin dalla mattina dal Sole, e ſoprattutto in un ſito lontano dalle paludi, e da ogni altra eſalazione putrida. Il ſoggiorno della campagna può ſolamente compenſare un poco a' bambini lo ſvantaggio di non eſſere dalle propie Madri nutriti, e in particolare da quelle, che dimorano nelle Città grandi, in certe ſtrade ſtrette, nelle quali le caſe ſono alte, e che eſſe ne abitano il primo piano; perchè l' aria quivi è ſempre infetta, e malſana per ogni ſorta di gente, ma vie più pe' bambini. Nè vi ha dubbio che nuoce molto alla loro ſalute il fargli a un tratto paſſare dall' aria pura della campagna in una gran Città, dove reſpirano un' aria cattiva. I pri-

* Si ſa da tutti che 'l ſavio Catone, mentre governava nel colmo dello ſplendore la Romana Repubblica, non isdegnò d' uſare le più minute attenzioni pe' ſuoi figli in culla. L' eſempio di sì grande Uomo merita quì di avere il ſuo luogo.

I primi anni sono pericolosi, e molto micidiali a' bambini, la cui vita è allora assai debole, e vacillante. Dalle Tavole de' gradi di mortalità del Genere Umano, pubblicate dal Signor Sympson nel 1742, apparisce che a Londra ne periscono più della metà nello spazio di tre anni. Maggior tempo ci vuole in Francia per morirne un egual numero. Or questa differenza, che accade secondo i climi, ne dimostra quanto sia nociva a' bambini un' aria carica di cattive esalazioni. Londra è infestata dal fumo del carbone fossile, e per tutta l'Inghilterra se ne respira quell' aria nitrosa, e sulfurea. L' aria di Francia è all' incontro molto più pura: onde, non ostante la miseria delle balie, e la loro poca accuratezza, vi fa la morte assai più lenti progressi. La salubrità dunque dell' aria è una condizione così assolutamente essenziale alla conservazione della nostra specie, che dovremmo usarci la più scrupolosa cautela.

Vestimento.

Egli è grande il pericolo di fidare a persone ignoranti, o indifferenti la cura, che

che esigono i bambini di fresco nati ; ma cresce maggiormente per l'abuso delle fasce, in cui frettolosamente gli stringono le inette, e generalmente sì poco attente contadine.

Dice un celebre Accademico * a questo proposito : „ Alcune (balie) ab-
„ bandonano per ore intere i bambini,
„ senza nè poco nè punto pensarci : altre
„ sono così crudeli, che non si muovono
„ a' loro gemiti ; onde quegli sventurati
„ innocenti entrano in una specie di dispe-
„ razione, fanno tutti i maggiori sforzi,
„ che possono, alzano grida, che durano
„ quanto le loro forze ; e finalmente per
„ questi eccessi si ammalano, o per lo
„ meno ne rimangono stanchi e abbattuti;
„ onde si sconcerta il loro temperamento,
„ e può questo sconcerto anche influire
„ sul loro carattere.

Ma, prescindendo da queste giudiziose riflessioni, io sostengo sulle orme del medesimo Autore, e di molti altri Letterati, e Medici, che l'uso delle fasce debba stimarsi per tutti i versi pernicioso, purchè 'l bambino non sia contraffatto ; poichè se può ottenersi, siccome agevolmente si ottiene, di difenderlo senza fasce dal

* Il Signor de Buffon.

dal rigore del freddo, altro che una moltitudine d' inconvenienti non ſo trovare nell'uſo della medeſima.

Primieramente la faſcia, ſuppoſto che ſi avvolga a dovere (il che è moralmente impoſſibile a ſperarſi da una balia ordinaria), moleſta aſſai il bambino, privandolo della facoltà di muoverſi; laddove, per creſcere, e per fortificarſi le ſue picciole membra, è coſa neceſſariſſima che poſſa egli liberamente eſercitarle. Oltrechè ſe le gambe, i piedi, le ginocchia ſono riſtrette, come infallibilmente avverrà, in altra direzione di quella, che debbono avere, allora ſe ne ſconcerterà la proporzione, e la ſimmetria; e più non avendo queſte parti la loro naturale eſtenſione, acquiſteranno certe deformità, che non avrebbero avute, ſe ſi foſſe laſciata alla Natura la libertà di condurre di per ſe ſteſſa, e dirigere la ſua opera, ſenza forza, e ſenza violenza.

La faſcia inquieta, irrita, riſcalda troppo il bambino, e gli cagiona colla ſua compreſſione una ſpecie di dolore. Onde gli sforzi, che farà egli per liberarſene, ſaranno alla conformazione delle parti del ſuo corpo molto più nocivi delle cattive poſiture, nelle quali, laſciato a

suo agio, in luogo temperato, potrebbe mettersi; benchè non concepisco come un bambino di sì tenera età, il quale, per l' inazione de' sensi, dorme la maggior parte del giorno, e della notte, che solamente si desta per la fame, o per la molestia della fascia, possa fare de' movimenti capaci di guastare la posizione delle sue membra. Ben è più facile a concepirsi che 'l moto forzato, che si darà egli nelle fasce, per isciogliersi da quegli odiosi legami, gli farà gettare gemiti e gridi, i quali possono cagionargli qualche rottura, impedirgli la digestione, e alterare molto la costituzione del suo temperamento.

L' uso libero delle sue picciole membra è giovevolissimo al bambino, per esercitare le sue picciole forze. Non conviene dunque impedire, coll' opposizione della fascia, quei movimenti dall' istinto, e dalla natura richiesti, per eseguirsi quel tenue esercizio, così necessario a corroborare quel corpicciuolo.

Se a un bambino si chiude tra le fasce il petto, se ne impicciolirà il diametro; onde essendo più angusto, sarà per conseguenza meno bello, e (ciocchè più importa) meno valido. Poichè una forte

forte compressione, fatta in parti capaci d'impressione, e d'accrescimento, come sono i legamenti, le cartilagini, e le ossa di un bambino di fresco nato, può cagionare de' gravi sconcerti nell' economia animale. E' recentissima la riflessione fatta *,, che gl' imbarazzi delle viscere, le ,, ostruzioni delle glandule, la turgenza ,, de' vasi sono spesso le triste conseguen- ,, ze di quella violenta compressione, che ,, rimuove gli umori nutritivi, destinati ,, all' accrescimento d' alcune parti, per ,, fargli ricorrere indietro in certe altre, ,, che se n' erano già troppo imbevute. ,, Si aggiugne a questo l' esperienza di ,, tanti petti deboli, di tanti stomachi ,, languidi, perchè i vasi, che distribui- ,, scono i liquori in queste viscere, riman- ,, gono privi del loro tuono, per essere ,, stati troppo compressi.

Il petto dunque d'un bambino non dee mai patire compressione, affinchè abbiano libero il loro gioco i polmoni, e possano stendersi per ogni parte, per farlo più agevolmente respirare; e tanto più facile, e più lodevole sarà la respirazione, quan-

* Veggasi l'Enciclopedia alla parola *Emmailloter*, presa nell' Ortopedia.

to maggiore sarà l' estensione del petto : Non conviene dunque di stringere colla fascia quelle ossa pieghevoli, acciocchè l' interna capacità non venga per tal compressione a scemarsi, ed a crescere nell' istesso tempo il numero delle occasioni, per cui si ammala un fanciullo.

Lo stomaco vuol essere anche libero come il petto : altrimenti non potrà esso contenere quella dose d' alimenti necessaria alla nutrizione, e all' accrescimento del corpo. E' non vi ha dubbio che, ristretto tra le rivolte d' una fascia lo stomaco, imperfettissima si farà la digestione; e se 'l fegato, il quale a proporzione è molto più grosso nel bambino, che nell' adulto, sarà similmante compresso, premerà il fondo dello stomaco, e produrrà in esso delle convulsioni, e de' vomiti al bambino, i quali gli sconcerteranno la salute per tutto il rimanente della sua vita.

Quante volte si vede un bambino, che piangea in fasce, sfasciato, per mutargli i pannicelli, acquietarsi subito, e dar segni di gioja! Può ben essere che le fecce votate l' incomodavano, e contribuivano molto alla sua inquietudine. Ma perchè e' grida in fasce non solamente, quando è sporcato, o quando ha fame; dunque

que bisogna che altra cosa significano allora i suoi gridi. E sfasciato, mentre ha fame, dimostra alle volte co' suoi movimenti d' allegrezza che più la libertà bramava, che la mammella; il che maggiormente si conosce nel rimetterlo in fasce, dopo avergli dato il suo cibo; poichè ricomincia nuovamente, come prima, a lagnarsi: e la maraviglia si è, che la Gente sia o così stupida, che non l' intenda, o pure così crudele e spietata, che non voglia averne compassione.

Ma posto (il che non credo) che 'l bambino non gridi, se non quando è sporcato, questa appunto è un' altra ragione per abolire l' uso delle fasce, per la molta diligenza, e 'l molto tempo, che chieggono. Poichè io domando, se una Madre, che ricusa di nutrire il suo figlio, può giustamente lusingarsi di ritrovare, con tenuissima mercede, una Balia, che abbia tale capacità, tanta accortezza, tanta attenzione, e tanta pazienza di ripetere così spesso quella nojosa, ma importante faccenda? E non è piuttosto verisimile a credersi, che quando il bambino si sarà nelle fasce imbrattato, vi rimarrà per più tempo tra la putredine, e 'l lezzo, che non vi rimarrebbe, potendosi, con pochissimo fa-

ſtidio, cavarnelo, appena che ſi ſente lagnare?

Io credo coſa difficiliſſima il ben faſciare un bambino; e credo all' incontro che 'l faſciarlo perfettiſſimamente ſia opera per lo meno inutile; ma che non facendoſi colla maggior perfezione, rieſca così nociva al bambino, che 'l renderà rachitico, e contraffatto, gli offenderà notabilmente il petto, farà molto patire lo ſtomaco; ed egli ne riſentirà per tutta la vita i cattivi effetti, i quali ne renderanno certamente aſſai più breve il corſo.

Non ſo quanto ſia antica queſta ſtravagante pratica del faſciare: veriſimilmente ſi può credere originata dalla rea indifferenza di qualche ſconſigliata Balia, la quale avvolſe forſe in quella foggia il bambino, che nutriva, per accorrere ad altre faccende, credendo d'aver fatto aſſai, col preſervarlo ſolamente dal freddo.

O pure ſi farà fatta la pruova di faſciare qualche bambino contraffatto; ed eſſendoſi per queſto mezzo ottenuto di raddrizzargli qualche parte mal conformata del corpo, ſi farà poi creduto che biſognaſſe per tal cagione mettergli tutti nelle ſtrettoje; giacchè delle migliori invenzioni

zioni si sa che in ogni tempo si è fatto abuso.

Quanto a me, preferirei alle fasce anche, se bisognasse, la somma negligenza delle More, le quali mettono, senza cerimonia, i loro figli sulla terra, e si occupano a travagliare ne' campi. Quando il bambino (come ci vien riferito) ha bisogno di nutrimento, si aggrappa a una delle anche della Madre, e strignendola colle ginocchia, e co' piedi va colle mani a cercare la poppa, la succhia quanto gli basta, e poi si lascia cadere, e si addormenta, aspettando che ritorni la fame a destarlo, per ricominciare l'istesso gioco, senza che la Madre punto si distolga dal suo lavoro.

Qual maniera debba tenersi, in vece del fasciare i bambini.

Un bambino di poco nato, in cui non apparisca difetto di conformazione, va messo semplicemente in morbidi, e ben asciutti pannilini, e ravvolto poi, ma senza strignerlo, in una picciola coltre di lana, arrovesciandovi dalla parte di sopra un pannolino sottile, per non fargli toccare dalla lana il volto delicato. A questo modo sarà egli collocato sopra un materassuccio piano dentro la culla, le cui sponde guernite di cuscinetti oltrepassino, se si vuole, di sei in otto polli-

 ci

ci il bambino, distefo in essa orizzontalmente con uno de' lati sotto, per agevolare l'esito delle flemme, che gl' imbarazzano l' asperarteria; poichè tal esito agevola la respirazione; e perciò vuol aversi la cura d' andarle togliendo, secondochè escono; e più che ne usciranno, senza essere il petto compresso, meno il bambino sarà soggetto a quelle tossi ostinate, produttrici spesse volte di pessimi accidenti.

Si ha per costume di collocare ordinariamente nella culla sul lato dritto i bambini, col disegno, senza dubbio, che gli alimenti escano dal piloro, senza risalire, contro la loro propia gravità, per passare nelle budella. Tal diligenza può avere qualche cosa di buono; ma val meglio però di mettergli ora sull' uno, ora sull'altro lato; perchè, oltrechè lo stomaco viene a cambiare un poco di sito, quando contiene gli alimenti, si dee anche riflettere che una posizione troppo costante in quell' età potrebbe produrre altri maggiori disordini.

Bisogna ne' primi tempi dell'infanzia tenere ben guardati i bambini dal freddo, il quale spesso loro cagiona un catarro, o una diarrea, e talvolta l'uno e l'altro male insieme.

Si

Si farà bene a metter loro una picciola camiciuola di lana colle maniche, per ricoprire le braccia, le quali ne' bambini sono sensibilissime al freddo: dee scendere questa camiciuola sino all' ombelico, e allacciarsi per di dietro: così sosterrà essa il loro corpicciuolo, senza punto comprimerlo. Certa cosa è che, se i Genitori osservassero un regolamento più austero di vita, non avrebbero tanto bisogno i figli d'esser difesi dal freddo, e ne risulterebbe un utile grandissimo per la loro complessione, e anche per la loro vita. Ma tra' Sibariti mai non si troveranno degli Ercoli.

Si debbono i bambini mantenere puliti il più che si può; poichè la pulitezza facilita in essi una soave traspirazione, e gli fa stare allegri e giocondi: questa allegrezza mette in azione gli spiriti animali, favorisce la circolazione, e per conseguenza la nutrizione di tutte le parti.

Riflette parimente il Signor de Buffon, che tanto è necessaria la cura della pulitezza, che anche i popoli selvaggi ci badano. Aggiugne questo insigne Autore, che non avendo eglino biancheria, e non potendo sì spesso cambiare le pelli, che

in sua vece adoperano, come noi possiamo i pannilini, supplifcono a tal difetto, col mettere, dove conviene, qualche materia così ordinaria, che non vi sia bisogno di risparmiarla.

Abbiate dunque l'avverteuza di cambiare i panni a' bambini, appena che sono bagnati, o sporchi: altrimenti respirano un'aria cattiva; e nelle natiche, e nelle auguinaje loro nascono certe macchie rosse, che danno un prurito, e un bruciore molto tormentoso a quelle picciole creature. E quì si riconosce un altro vantaggio del non fasciarle; perchè, potendosi allora più speditamente cambiare i panni, è verisimile che le Balie gli cambieranno più spesso.

Mi piacerebbe assai l'uso, che si pratica in Turchia, di lasciare nella culla, e nel suo materassuccio un vàno, per cui cadono gli escrementi, purchè però si avesse la cura di spesso votare il vaso, che gli riceve, e di lavare quel cuscinetto, che ne copre gli orli. Ma questa comodità sarebbe un pretesto di più per la negligenza delle nostre Balie, e per la tenera vigilanza d'una Madre sarebbe superflua. Deriva tal pratica nell'Oriente dalla Legge Musulmana, per cui si contrae

trae impurità, toccandosi quelle materie.

Il metodo del fasciare conviene, quando i piedi, e le gambe, o le ginocchia, o le coscie del bambino esigessero una posizione sforzata, per potere, ravvisandovi qualche difetto di conformazione, raddrizzarle: e in tal caso bisognerebbe adoperare varj piccioli piumaccetti piani, da giudiziosa mano adattati ne' luoghi convenevoli, per mantenere unicamente le parti deformi nella direzione, che naturalmente debbono avere: poichè se 'l bambino, il quale non lascia di muoversi, gli fa cangiare di sito, e resta in tal cattiva posizione ristretto, vi è pericolo che quelle tenere e delicate parti, stando così compresse, in vece di raddrizzarsi, maggiormente non si deformino; inconveniente, che spesso accade nel fasciargli, come ordinariamente si fasciano.

Caso particolare, in cui è necessaria la fascia.

NUTRIMENTO.

Prima di presentare la mammella al bambino, non sarà fuor di proposito d'osservare se 'l capezzolo è netto, e di farne uscire alcune goccie di latte, colle quali si lavi un poco.

Bi-

Bisogna dargli latte ogni due ore, all'aria aperta, per quanto è possibile, e poco per volta. Tardandosi più tempo, ne succhierebbe poi troppo, e sarebbe cattiva digestione.

Ho detto che bisogna stare all'aria aperta, quando si dà la poppa a' bambini; sapendosi che, quanto più l'aria è elastica, tanto maggiormente loro agevola l'azione del succhiare, e che in un'aria rarefatta, come sarebbe dentro a una stanza tutta chiusa, non potrebbero, senza gran fatica, attrarre un poco di nutrimento.

Gl'intervalli, che si frammetteranno di tempo, debbono essere proporzionati alla quantità, che si dà di latte in ciascuna volta; cioè a dire, per le prime sei settimane dopo nato il bambino, se gli somministra il nutrimento più spesso, e in minor dose per volta, senza però disturbarlo per questo dal sonno la notte *, di maniera che, aumentandosi insensibilmente la quantità del cibo per ogni volta, secondochè egli cresce, e si va accostando al

* Non mancherà di destarsi da se medesimo, quando lo sollecita l'appetito: e stando libero nella sua culla, si saprà allora certamente che 'l desta la fame, e non già, come suole frequentemente accadere, la molestia, o 'l dolore cagionatogli dalla fascia.

al terzo mese, si possono frammettere degl' intervalli alquanto più lunghi. Del rimanente l'appetito, il sonno, e i lamenti del bambino ne regolano per l'ordinario la condotta più che 'l raziocinio generale, che possiamo qui farne. Ma se questo raziocinio non può rassomigliarsi alla vela, che conduce il vascello, fate che rassomigli almeno un poco al timone.

Avviene alle volte, che la lingua del bambino è talmente al di sotto frenata dallo scilinguagnolo, che non può egli liberamente muoverla, per valersene a strignere il capitello della poppa, e trarne tutto l'alimento, che gli bisogna. Dee a questo porre mente il *Raccoglitore* del parto, esaminando subito, come abbiamo di sopra avvertito, tutte le parti del nato bambino. Questa però alle volte non gli riesce di poterla ben osservare; ma, nell' accostargli, alcuni giorni dopo, a un pollice di distanza la poppa, si vede meglio; poichè così stenderà egli la lingua, s'è libera; e se pare impedita, si chiamerà qualche perito Cerusico, per esaminarla, e per iscioglierla, se bisogna. Questa operazione, per quanto sia semplice, richiede un' attenzione, di cui non dee ognuno stimarsi facilmente capace, nè per con-

conſeguenza arriſchiarſi a farla, ſiccome alcune Balie imprudentemente ſe ne prendono la libertà.

Una Balia alquanto accorta (ſe pure alcune ve ne ha) ſaprà ben diſtinguere ſe 'l bambino grida per dolore di ventre, o per fame, che abbia. Primieramente avvertiſce ſe ſienò più di due ore, che non abbia ſucchiato; e in tal caſo l'acquieta ſubito: ſe poi il bambino patiſce, ſe ne accorgerà da' gridi più acuti, e meno ſeguiti, e dal trovargli il ventre più ſenſitivo, duretto, e un pò gonfio; e allora non ſempre conviene di dargli latte, perchè forſe gli accreſcerebbe il dolore; ma ſi può nel biſogno ricorrere a certi ſoccorſi più efficaci, che ſomminiſtra la Medicina, de' quali io non farò parola, perchè appartengono alla claſſe de' medicamenti. Aggiugnerò ſol tanto d'aver motivo di credere che, ſe ſi aboliſſe l'uſo delle faſce, molti dolori di ventre ſi riſparmierebbero certamente a' bambini.

Un Medico giovine *, celebre già nella Repubblica Letteraria, le cui opere non mi ſono riuſcite affatto inutili, pretende che,

* Mentre ſi ſtava queſta operetta ſtampando, ſi è inteſa con diſpiacere univerſale l'improvviſa morte di queſto amabile Letterato.

che, attesi i costumi del secolo, non si debbano più nutrire i bambini col latte delle Donne, nè anche con quello, che la Natura determinatamente nel seno della Madre dopo il suo parto conduce, per alimentare colui, che ha messo al Mondo. Questo Autore, il quale avrà senza dubbio inteso parlare con più specialità delle Donne abitatrici di Città grandi, sostiene il suo nuovo sistema, dicendo che, se le antiche Donne faceano bene a nutrire elleno stesse i loro figli, quelle de' tempi presenti faranno anche bene a non alimentargli nè col propio latte, nè con quello di altre Donne, a motivo che 'l Genere Umano troppo è divenuto vizioso, e corrotto. Pretende di più che una continuata analogia sia pregiudiziale alla specie umana; che convenga d'interromperla, perchè questa non imbastardisca; e che perciò si debbano incrocicchiare le razze ne' matrimonj, facendo sposare le persone naturali del paese colle straniere, per non accumulare i vizj ereditarj delle Nazioni. Reca per esempio che i grani, seminati sempre nel medesimo terreno, tralignano; e che le razze degli animali, che si accoppiano maschio e femina dell' istesso paese, sono meno perfette di quelle, che si producono col concor-

corſo d'un animale d'un' altra Provincia.

Io non ſo ſe queſto ragionamento, ſpecioſo per certi verſi, abbia poi una baſe ben ſalda di oſſervazioni. Ma non crederò mai di doverſene fare tal conto, che ſi abbia per eſſo a privare un bambino, che naſce, di quel nutrimento elementare, che la Natura, ſempre ſaggia ne' ſuoi diſegni, fa abbondare, quando biſogna, nel ſeno d'una Madre ſana, per ſervire alla conſervazione, e all' accreſcimento del figlio; e che ciò non oſtante ſi abbia a preferire il latte degli animali, perchè ſono meno delle Donne ſoggetti alle moleſte impreſſioni del corpo, e dello ſpirito. Anzi io porto piuttoſto opinione che non vi ſia coſa tanto confacevole al bambino, quanto la ſoſtanza, nella quale è ſtato conceputo; e che la natura, la quale tutto indrizza al miglior fine, dia al latte della Madre una graduata preparazione, che ſenza dubbio ha una perfetta corriſpondenza colla diſpoſizione degli organi del figlio; cioè a dire che 'l latte della Madre ha tal preparazione nel primo meſe, che rieſce quel preciſo nutrimento, che per l'appunto ſi conviene a un bambino di quella

età

età; che in appresso questo latte è nuovamente dalla Natura preparato, per soddisfare ad organi renduti più forti. Questa medesima analogia, contro di cui il nostro Autore si scaglia, io la stimo confacentissima a' delicati canali *escretorj* d'un bambino di poco nato; poichè siccome nella Madre si prepara per lui il sugo nutritivo, così tutto in lui si ordina, e si dispone a riceverlo. I suoi teneri vasi, suscettibili di quel sito, e di quella capacità, che loro convengono, si piegano, e si volgono nella maniera più idonea a perfezionare, e a far crescere, senza pericolo, il suo picciolo corpo.

Se quì mi fosse permesso di prendere alcune mire più alte, potrei, senza troppa temerità, arrischiarmi a dire che verisimilmente la Morale vi guadagnerebbe anche molto; e che vi è motivo di credere che sarebbe questo un mezzo opportuno per ovviare la decadenza di molte famiglie: nelle quali si vedrebbe altresì regnare molta più unione, e concordia, che ordinariamente non se ne trova; perchè la somma differenza della qualità de' sughi nutritivi, di cui si alimenta ciascun bambino in quella debole età, nella quale non agisce la riflessione, non è forse;

quanto si pensa, aliena dalla diversità de' loro caratteri, e da una certa antipatia, che gli divide talvolta sì crudelmente tra loro. Ma queste riflessioni sono estranee dal mio soggetto, al quale fo presto ritorno.

Non ostante però quanto abbiamo finora detto, bisogna pur confessare che più sarebbe a proposito il nutrire i bambini di buono latte d'animali, che del cattivo di Donna; che 'l buono latte di Donna è forse più raro, che 'l buono latte di vacca, di pecora, di capra, d'asina ec. Ma, in eguaglianza di qualità, quello di Donna merita sempre la preferenza; essendo una sustanza non del tutto animale, nè del tutto vegetabile; e perciò più confacevole al bambino, il quale è stato di questa medesima sustanza nutrito fin dalla sua prima formazione nell' utero della Donna. Se la Madre gode buona salute, e rende tal sostanza dalle mammelle, non vi ha dubbio alcuno che sarà quella una felicità del bambino, già addomesticato, per così dire, con questo a lui naturalissimo cibo. Conchiudo dunque che non si dee mai ricorrere al latte degli animali per li primi sei mesi dopo il parto, fuorchè nel solo caso che

non

non se ne rinvenga del buono di Donna.

Che 'l latte degli animali restituisca spesse volte la salute agl' infermi, ciò non basta a conchiudere che sia il migliore per li bambini di fresco nati. Poichè non è 'l latte di donna meno efficace contra le malattie di quegli adulti, che non ripugnano a prenderlo: anzi questo medicamento non sarebbe forse tanto negletto da' Medici, se potesse più agevolmente praticarsi. Qual motivo dunque abbiamo di non credere che, per la sua maggiore affinità, sarà da' bambini molto meglio digerito, che non è quello degli animali? Che sarà miglior lega col loro sangue, appunto perchè ha con esso maggiore analogia? Questo fenomeno ci viene dalla Fisica dimostrato in tutte le cose naturali. Sicchè se 'l latte donnesco è di buona qualità, non può dubitarsi che, essendo più analogo al bambino, il nutrirà meglio, e 'l farà mettere meglio in carne. Bisogna dunque cercare questo latte proficuo, il quale si troverà nella Madre, o almeno in una Balia, nella quale si riuniscano tutte le qualità, che abbiamo a tal oggetto in essa desiderate. Altrimenti bisogna supplire col latte degli animali. Vediamo ora quale razza di animali meriti d'essere preferita.

In difetto di buono latte di Donna si può dáre a' bambini quello degli animali: e s' egli è vero che le disposizioni del nostro corpo partecipano della qualità degli alimenti, de' quali ci siamo nutriti, massime nella prima età, ogni Nazione mi pare che dovrebbe fare scelta d' un latte, che valesse o a temperare, o a dare maggiore attività al suo sangue, ed a' suoi umori. In questa ipotesi, tutti i Popoli Settentrionali d' Alemagna dovrebbero, per esempio, nutrire i loro figli di latte di capra, per attenuare in essi gli umori, e per accelerare la troppo lenta circolazione de' medesimi. Forse così diverrebbero più allegri, e acquisterebbero maggior vivacità di fantasia, e di corpo; poichè sa ognuno che la capra è giocosa e randagia, che ama di saltare, e andar vagando, e che i suoi umori sono senza dubbio ben attenuati, della quale attenuazione deè il latte parteciparne. Al contrario gl' Italiani, per l' istesso sistema, avrebbero a dare a' loro bambini il latte di vacca, ad oggetto di rallentare il rapido corso de' loro fluidi, e rendergli meno sottili, più sustanziosi, più tenaci, e più sodi. E tra questi due punti d' opposta direzione potrebbero gli altri popoli regolarsi.

Il

Se col nutrirsi dalle proprie Madri i bambini, verrebbe la popolazione a scemarsi?

Il degno Autore, che ho di sopra citato, crede che, se le Madri lattassero i loro figli, si anderebbe la popolazione a poco a poco scemando. Io m'impegno a dissuaderlo di tal opinione, e a dissuaderne altresì tutti coloro, che pensano dell'istessa maniera, proccurando di dimostrare che, se le Madri nutrissero col propio latte i figli, sarebbe questa una via sicura di popolare il Mondo di maggior numero di buoni, e robusti Cittadini.

Una Madre sana, e ben complessa, che latti i suoi figli, ben lungi dal perdere la salute, se la corrobora maggiormente. Questo è un fatto, che più esaminato, più si conferma. Parlo quì di una Donna, che sia di buon temperamento, e non già d'una assolutamente tisica, o che non si nutrisca a dovere, nè tampoco d'una Balia povera, che allatta talvolta due bambini a un tempo. Questa Madre, dico, che nutrisce il suo figlio, concedo che avrà molti incomodi. Ma tutti questi incomodi finalmente, i quali per una Donna alquanto intelligente * non sono gran cosa, saranno quasi nulla per una Madre, la quale

 or-

* L'incomodo è in ragione inversa dell' intelligenza, e della destrezza; vale a dire che meno si ha di

ordinariamente s' incomoda con piacere pe' figli.

Il toccamento delle labbra d'un bambino produce nel cuore d'una tenera Madre un ſentimento delizioſiſſimo. La naturalezza delle ſue grazie, i ſuoi movimenti, i ſuoi geſti la rapiſcono; e mirandolo anche quando e' dorme, ne prova un interno traſporto di gioja. Di qui naſcono quelle impreſſioni di tenerezza, che le Donne anche rozze, e ſtraniere così ſpeſſo riſentono pe' fanciulli da loro nutriti.

Se la paſſione, che una Madre infallibilmente prende al ſuo figlio, le cagiona di tempo in tempo qualche picciola inquietudine, la ſoddisfazione, che prova nell' adempire il ſuo dovere, le reca in compenſo un interno diletto, e una contentezza di ſpirito, per la quale la circolazione ſi fa in lei a maraviglia; ed Ella ne acquiſta un appetito regolare e coſtante, che le riſtora abbondevolmente le forze. Quando viene il tempo di ſpoppare il bambino, lieta la Donna della ſua opera, ſtarà di buono umore, non infeſtata

di deſtrezza, e d' intelligenza, più fatica ſi farà per eſeguire l'iſteſſa faccenda, quando non eſige troppa forza corporea. Queſta è una verità, che tutti conoſcono, ma pochi vi fanno riſleſſione.

ta di fiori bianchi, nè d'alcun'altra di quelle infermità, contrarie al concepimento, o produttrici d'aborto, così frequenti alle Donne, che non allattano. Allora, ritrovandosi riposato il Consorte (senza però ch' io voglia obbligarlo a una continenza troppo rigorosa verso la Moglie; poichè meglio sarebbe d'accostarsi a lei, in tempo che latta, dopo il quarto mese, a rischio anche di renderla incinta, il che di rado succede, che di sviarsi in altri amori: ma se la sana ragione, e la prosperità della sua famiglia hanno qualche dominio sullo spirito, e sul cuore di questo buono Padre, il faranno pazientare pochi altri mesi); allora, dico, tutto stima, tutto amore verso la Moglie, nella quale gli parrà di ritrovare ogni volta una cara innamorata, si darà in preda alle tenere sue carezze; e l'effetto de' loro casti amplessi sarà il sollecito concepimento d'un vigoroso figlio; sapendosi che la Donna dal lattare ne acquista fecondità, e che per tal cagione è stato questo uso con ottimo successo abbracciato dalle buone Cittadine, che desiderano numerosa posterità; talchè una Madre, che col suo latte si alimenti tutti i frutti della sua conjugale u-
 nio-

nione, può, senza anticipazione, facilmente procreare sei figli in dodeci anni di matrimonio, i quali, essendo da lei nutriti, si dee presumere che cresceranno tutti sani, e vigorosi. Questi figli poi, conservandosi ben complessi, saranno più atti alla generazione, e perpetueranno così una numerosa e robusta discendenza. Chi mai dunque potrà, a vista di queste poche osservazioni, temere che debbano, per effetto di questo lodevole costume, spopolarsi gli *Stati*?

OSSERVAZIONI.

Sono i bambini soggetti a un numero grande d' infermità, come per esempio a rotture, a vermini, a infreddature, a uscite di corpo, ec. Il rilassamento delle fibre, e le grida troppo acute producono le rotture. I vermini sono cagionati dagli umori viscosi e acidi. Le altre malattie derivano tutte dalle cattive digestioni. Per ovviare a questi vizj dello stomaco, bisogna, siccome di qui a poco osserveremo, dare il bando alle pappe, che tra noi si praticano, di farina. E nel caso che la digestione non si faccia a dovere, non sarebbe fuor di

pro-

proposito di fare inghiottire al bambino uno cucchiajata di buon vino per giorno, perchè i corpi grassi, ed oliosi non altrimenti si dissolvono, che per mezzo degli spiritosi.

Maniera d' istruire le Balie.

Qual vantaggio sarebbe per un popolo, se tutte le Madri sane lattassero i loro figli, o se almeno, meglio istruite del loro mestiere le Balie, non ignorassero un infinito numero di particolarità, quanto semplici e facili a praticarsi, altrettanto utili, e necessarie alla conservazione del Genere Umano!

Io crederei che se si obbligassero i Pastori delle Chiese di Campagna a istruirsi in questa importante materia, per istruirne poi le Balie, potrebbero eglino, per via di spiegazioni elementari, insegnar loro in questo suggetto mille rilevanti cose, delle quali sono tutte al bujo, e che pur dovrebbero tutte saperle, per l' interesse de' bambini lattanti, e in conseguenza dell' Umanità. Ed ho per certo che sarebbe questo un mezzo di conservare ogni anno allo Stato un gran numero di Cittadini, che infelicemente periscono, o rimangono infermi, per colpa, o per imperizia delle Balie.

Se tali istruzioni utili, e veramente pa-

paſtorali, degne al certo d'un Miniſtro di Dio, veniſſero nell' iſteſſo tempo accompagnate da qualche premio per quella Balia, che meglio ſi diſtingueſſe nella teorica, e nella pratica del metodo più convenevole di nutrire, e di allevare i bambini, ſi troverebbero le Campagne popolate di ſavie Nutrici, le quali ammaeſtrerebbero le loro figlie in queſto importante meſtiere, e più non regnerebbe in queſta ſorta di genti quella ſtupida e barbara ignoranza, che oggi vi regna, e che fa languire l' Umanità oppreſſa da tanti mali.

Se alcuno forſe mi oppone, che non ſieno queſte funzioni compatibili colla dignità del Sacerdozio, mi prenderò la libertà di proporre a tutti i Capi, che preſiedono al governo delle Provincie, di diſtribuire ne' diverſi quartieri de' paeſi, ſottopoſti alla loro giuridizione, un numero ſufficiente di Medici, o di Ceruſici, i quali ſieno pienamente capaci di ben riuſcire in queſta importante carica: e potrei anticipatamente aſſicurare queſti Signori che 'l denaro, così bene impiegato nella Campagna, per la conſervazione de' Cittadini, produrrebbe in tutti gli anni il più conſiderabile vantaggio allo Stato in generale.

Nella

Sugli effetti del lume.

Nella ſtanza, dove ſta il bambino in culla, non dee il lume eſſere troppo vivo, acciocchè non iſcuota con violenza l'organo debole della ſua viſta. Di più dee queſto lume venirgli non già di lato, ma dalle ſpalle, oppure in faccia, s'è molto placido; badando ſimilmente che ſia ſempre uguale per tutti due gli occhi. L'iſteſſa avvertenza biſogna anche avere, quando ſi laſcia la ſera qualche lampade nella ſtanza; imperocchè potrebbe il bambino divenire loſco, fiſſando ſempre lo ſguardo verſo l' iſteſſa parte; e 'l diverrebbe certamente da quel lato, onde gli viene il lume. Anzi queſta abituazione troppo coſtante può giugnere anche a rendergli il collo torto, e a incomodarlo maggiormente in appreſſo. Avvertano altresì le Balie, quando gli preſentano qualche coſa, di non accoſtargliela troppo agli occhi, perchè così ſi avvezzerebbe inſenſibilmente a guardare troppo da vicino gli oggetti.

Quando il bambino ſi deſta, non ſi dee, nel toglierlo dalla culla, eſporlo ſubito in faccia al lume, il quale gli ſcuote così fortemente l' organo della viſta, che i nervi di queſta gentiliſſima parte ſi convellono, e fanno violentemente apri-

re e chiudere gli occhi a' bambini. Possono da questa imprudenza nascere degli accidenti così perniciosi agli occhi, che sono talvolta capacissimi di rendergli ciechi, o di alterare la loro vista per sempre. La precauzione di non vedere tutto a un tratto una gran luce, all' uscire dalle tenebre, è utile in ogni età. L' esperienza, e la cognizione della struttura dell' occhio manifestamente ci dimostrano la necessità, che abbiamo d'usare questa prudente cautela. E se io dico altrove che, dopo l' età di cinque o sei anni, si abbia a dormire in un letto senza cortina, non pretendo per questo d' impedire che non si tengano avanti le finestre le portiere di seta verde.

Quando la Balia è in letto, dee alzarsi ogni volta che dà latte al bambino; perchè 'l sonno può facilmente tradirla, ed esporre la vita di quell' innocente.

Che non respiri un'aria impura.

La culla non dee tenersi a lato al letto della Balia, in maniera che stia sotto la sua cortina; perchè l'aria ivi non è molto pura. Si dee essa culla coprire talmente, che vi si possa l'aria sempre rinnovare; altrimente il bambino respirerà un' aria fetida e guasta, la quale ha perduta la sua elasticità, e gl' introduce nel petto il suo ve-

veleno sottile, per cui egli non potrà quasi più respirare, e ne acquisterà per lo meno un affanno leggiero, che l' incomoderà per tutto il corso della sua vita, e gliela renderà certamente più breve.

Abuso della culla.

Mai non cullate i bambini, per addormentargli. Questo è un uso perverso, dal quale possono derivare pessimi effetti nel cerebro troppo tenero de' medesimi. Quel moto gli fa addormentare, perchè gli stordisce; ma la digestione intanto non si fa così naturalmente, come dovrebbe farsi. Di più può loro quell' agitazione cagionare de' vomiti, fare inacidire, o alterare il latte, che hanno ancora nello stomaco, e farne seguire dolori forti di viscere. Non veggo qual inconveniente vi sia di lasciare in riposo, e in libertà un bambino dentro la culla; l' inazione stessa de' suoi sensi lo porterà sempre a dormire, purchè stia a suo agio, e che nol molesti niuno bisogno. Si danno bensì de' casi, ne' quali il dimenare un poco soavemente la culla potrebbe acquietarlo, distraendolo un poco da' suoi mali, e invitandolo forse al sonno; ma l' abuso, che se ne fa, è così odioso, che val meglio bandirlo affatto. E' sembra che le Balie altra attenzione non abbiano, che di mettere in pratica tutte

le

le invenzioni le più nocive alla salute de' bambini lattanti; onde è un orrore a sentirsi il numero, che ne perisce, e 'l misero stato di quelli, che la morte non ha ancora rapiti *. Quan-

* Racconterò a tal proposito un fatto, del quale ne sono stato testimonio oculare. Una Dama forastiera, tratta dalla curiosità nella Capitale d' un bel Regno, andò ivi un giorno a vedere una di quelle Case, che la savia Politica, unita a una generosa Pietà, aveano magnificamente fondata per ricovero de' poveri bambini, che si trovano esposti. Non può maggior proprietà desiderarsi di quella, che si vede nell' interna struttura di questa Casa di carità; tutte le minuzie vi sono colla maggiore esattezza eseguite. Ci affrettammo a salire in una sala ben alta, nella quale trovammo quaranta, o cinquanta letticciuoli con somma pulitezza tenuti. Vi erano in questa sala tre Balie con quindici bambini, de' quali il più cresciuto potea avere dodici, o quindici giorni. Ma scemossi a un tratto il piacere della Dama, al vedere quei bambini che erano tutti ossa, e pelle, e quasi spiranti. Domandandone la cagione a una Religiosa, che ci accompagnava, le rispose costei con tutta la tranquillità: *Essere felici quei bambini morendo, poichè andavano a godere l'eterna beatitudine*. Indi immediatamente soggiunse: *E' ben anche a desiderarsi per questo ospedale, che non tutti i bambini, che vi si recano, vivano lungamente, perchè non sarebbero le rendite bastevoli a mantenerne tanti*. Non credendo la Dama forastiera alle sue propie orecchie, e volendo replicata la risposta, la Religiosa le spiegò anche con maggior energia l'istesso pensiero. Allora stupefatta la Dama, uscì da quel luogo, deplorando le sciagure dell'avarizia, e gli errori d'una mal intesa pietà.

Quando la Balia soffia il naso al bambino, dee ciò fare colla maggior delicatezza possibile, per non deformarglielo; poichè 'l naso de' bambini è quasi una molle cera, facilissimo à ricevere tutte le cattive impressioni, che vi si fanno: e una deformità in esso, oltre all' essere sconcia cosa a vedersi, nuoce spesso eziandio al senso dell' odorato, e può cagionare accidenti anche di maggior conseguenza. Per l' istessa ragione dee badare la Balia che 'l bambino non se lo schiacci da se medesimo, appoggiandolo troppo fortemente alla poppa, mentre che succhia.

Attenzione nel soffiare il naso a' bambini.

Non è buono a lasciar baciare i bambini da ogni sorta di gente, al che per l'ordinario non troppo si bada. Per poco che un bambino è vezzoso, suol nascere a molti il piacere di più volte abbracciarlo; e intanto alcuni, che hanno il fiato troppo grosso, o la saliva guasta, possono con queste carezze fargli nascere delle bolle sul viso, delle ulcerette intorno alla bocca, e cagionargli anche qualche cosa di peggio. Onde sarà a proposito l' usarvi un poco di attenzione.

Nel baciargli.

Quando si portano i bambini in braccio, bisogna avvertire di passargli spesso da un braccio all'altro, acciocchè non prendano l'abi-

Nel portargli in braccio.

l'abito d'abboccarsi più dall'uno, che dall'altro lato; onde col tempo potrebbero essi contrarre qualche difetto di conformazione nelle vertebre, e in tutto il lato, che ha ricevuta quella pressione. Sembreranno forse queste minuzie puerili; ma conviene di persuadersi che non vi ha cosa indifferente nel metodo di allevare i bambini.

Esercizj.

Non prima del nono mese può principiarsi a far camminare i bambini; e non sarebbe male l'aspettare anche che si spoppassero; perchè, cominciandosi più per tempo, come si ritrovano ancora troppo deboli le anche, e tutte le altre parti, che hanno a sostenere il peso del corpicciuolo, saranno eglino obbligati d'andare barcolloni, dal che ne acquisteranno fievolezza, o piuttosto difetto nelle vertebre lombari. In fatti la loro colonna vertebrale non ha ancora bastante consistenza per mantenergli, e può piegarsi da un lato, o dall' altro, e rendere contraffatto il bambino. L'istesso non è già delle gambe, e delle braccia, che bisogna lasciar sempre libere, perchè si stendano, si sviluppino, e si fortifichino bene.

Con-

Contuttociò, se troppo per tempo sarà messo a camminare un bambino, potranno anche le gambe contrarne deformità, e debolezza; deformità, perchè stando egli in piedi, cercherà, per meglio sostenersi, d'appoggiare un ginocchio contra l'altro, ed insensibilmente diverrà strambo *; debolezza, perchè l'esperienza, e la meccanica ci dimostrano che gli uomini, che hanno storte le gambe, mal vi si reggono sopra.

Prima dunque di mettere a camminare i bambini, è a proposito di aspettare che sieno le loro gambe un poco fortificate; e perchè ciò si ottenga più presto, bisogna che possano a lor piacere dimenarle, quando stanno seduti, o coricati, e che stieno esposti all'aria dalla mattina alla sera.

Il metodo d'avvezzare a camminare i bambini, sostenendogli colle faldelle, non mi pare degno d'approvazione, perchè fa

 loro

* Questo inconveniente mi sarebbe di qualche ostacolo contro il metodo degli antichi Peruani, i quali calavano i loro bambini fino alla metà del corpo dentro un buco cavato in terra, e guernito intorno di pannilini, nel quale poteano dimenarsi, come loro piaceа. Parmi dunque che, sostenendo le gambe un troppo gran peso in quella debole età, ne avesse a risultare qualche vizio di conformazione in quelle parti. Del rimanente la sola sperienza è quella, che può dileguare, o confermare tal dubbio.

loro troppo sollevare le spalle, e alle volte anche più assai l'una, che l'altra. Di più si avvezzano a piegarsi col corpo, perchè si sentono sostenuti; e possono in tal guisa contrarre un abito di mal camminare, il quale degeneri poi in un vizio di conformazione nelle vertebre. Queste faldelle, mi sembra, che dovrebbero semplicemente servire, come una specie d'ajuto, in caso di bisogno, sul pavimento, e che basterebbe a tal effetto tenerle lente; o, a rigore, sarebbe anche a proposito il non farne uso, perchè è meglio che'l bambino apprenda a camminare di per se stesso. Se gli presenta, a tal oggetto, a picciola distanza qualche cosa, che gli faccia piacere: il desiderio, che avrà egli di possederla, gli farà disprezzare quel picciolo pericolo d'andare solo a cercarla; e così ne acquisterà della forza. Onde, continuando in appresso a fargli un poco più da lungi questo invito, si vedrà fra breve tempo camminare di per se stesso il bambino, senza il minimo inconveniente, purchè non se gli faccia principiare questo picciolo esercizio, che all'età, come ho detto, di nove, o dieci mesi.

Al bambino, che incomincia a camminare,

nare, se gli dee tenere sempre fermato al capo un cercine, fatto in maniera che, benchè sia fortemente compresso dalla parte d' avanti, sporga più in fuori del naso d' esso bambino, acciocchè, se cade, se gli difenda, per quanto si può, questa parte del volto; la quale tuttavia non è sicura, perchè 'l bambino nel cadere alza ordinariamente la testa, e talvolta non l' alza abbastanza, per rimanerne libero il naso. Contuttociò il cercine potrà sempre servire a' bambini di riparo a molte percosse.

Bisogna però usare ogni cautela, per non fargli incorrere in questi pericoli, e perciò non confidargli con troppa libertà ad altri fanciulli, che gli lascerebbero facilmente cadere, siccome di frequente avviene, e non sempre con buon successo. Fa anche di mestiere togliere dalla loro vista, e più dalle loro mani tutti gl' istrumenti, co' quali potrebbero perniciosamente ferirsi.

Ella è condotta altresì prudentissima il non abbandonargli per troppo lungo tempo a se stessi. Quando restano soli, si danno alle volte in preda alla noja, alle lagrime, e alla tristezza; il che bisogna evitare, per quanto è possibile, e ba-

dare principalmente che ſtieno allegri.

A qual età ſi debbano ſpoppare i bambini.

All' età di dieci, dodici, o quindici meſi ſi debbono ſpoppare i bambini. I denti, che allora compariſcono, ci ſignificano queſta intenzione della Natura, e ci danno a conoſcere che lo ſtomaco, ſebbene ancora debole, ha però forza baſtante per digerire alcuni cibi più ſodi del latte. Ho inteſo alle volte dire che i bambini, che poppano per troppo lungo tempo, divengano ſtupidi. Ma non veggo qual fondamento abbia queſta opinione; poichè'l latte di Donna è certamente molto meno denſo di quello di vacca *. E con maggior ragione direi che, ſe non poppano per un certo tempo ragionevole, non verranno sì proſperoſi, perchè l'altro latte non paſſerà così facilmente nelle ſeconde vie, e per conſeguenza ne rimarranno eglino più delicati. Ma forſe queſto appunto vorranno intendere coloro, che danno il nome di ſtupido a un bambino, che veggono ben nutri-

* Stupido è un Uomo, quando in lui le funzioni dello ſpirito, e del corpo ſono ugualmente imbarazzate. Per riguardo al corpo, baſta oſſervare ſe un ſelvaggio del Canadà, allattato ordinariamente da ſua Madre fino all'età di quattro o cinque anni (poichè le Donne di colà hanno due ſorgenti abbondantiſſime di latte) non ſuperi infinitamente nel corſo, e in tutti gli eſercizj corporei il più valoroſo Europeo.

nutrito, e grosso; giacchè spesse volte la gente parla senza capirsi. Io so una Città, nella quale, per uno stravolgimento insopportabile di fantasia, non amano di vedere grossi, e prosperosi i bambini, dicendo che in tal guisa rassomigliano troppo a' figli di contadini. E perciò si affaticano il più che possono a non meritare questa gran taccia; e per la maniera, come si conducono in tutte le cose, egli è a temersi che fra quattro, o cinque altre generazioni avranno tanti piccioli graziosi fantoccini in vece di figli.

Donne addette a spoppargli.

Non dobbiamo maravigliarci, se una Madre, che abbia ricusata l' occupazione di nutrire il figlio, sdegni anche la cura di attendere essa a spopparlo. Poichè è minor vergogna certamente di pagare una Donna per ispoppare, che di tenere una Balia. Ciò non ostante, se qui mi fosse lecito d'entrare in un minuto esame di questo ultimo abuso, o quante verità mi rimarrebbero a dire, che alla maggior parte delle Madri riuscirebbero dispiacevoli? Mettendo da parte che si fa divenire quasi straniero nella propia famiglia un fanciullo, allontanandolo così dalla Casa paterna, mi ristrignerò solamente a dire che, oltre a questo, sono tanti altri gl' incon-

venienti , che non possono compensare i due vantaggi, che s' incontrano, nel mandare i bambini a spopparsi in casa delle Donne, che ne fanno professione; cioè 'l primo della buona aria, in cui queste Donne, chiamerò *Spoppatrici*, ordinariamente dimorano; e 'l secondo della compagnia, che i bambini vi ritrovano degli altri loro coetanei. Per quanto dunque si vogliano questi due vantaggi stimare, valgono infinitamente meno del danno, che per necessità ne deriva da tale abuso.

Le *Spoppatrici* delle Città sono sempre Donne simulate, imperiose, interessate all' eccesso. La loro anima, sorda per abito a ogni sentimento di tenerezza, è unicamente dominata da una insaziabile avidità, che, per una vile moneta, le indurrebbe a disprezzare qualunque pianto d' un innocente bambino. Piene de' loro pregiudizj, sieguono queste Donne quella cattiva strada, indicata loro dall' avarizia, senza troppo impacciarsi, anzi senza conoscere il danno, che ne può risultare a tali, o a tali altri bambini: e se, per disgrazia, qualche accidentale bisogno esige un poco di maggiore attenzione per qualche bambino d' inferiore condizione, gli fanno soffrire delle asprezze sì atroci, che

sbi-

sbigottiscono quegli sventurati innocenti, e gli riducono a una certa disperazione, per cui infallibilmente si strazia la loro salute, e forse ne perdono anche la vita.

Si dirà che dee importare a queste Donne di ben allevare i bambini, perchè dal ben allevargli ne acquistano maggior numero di avventori. Rispondo che tale sorta di gente più si lascia tirare da un picciolo guadagno presente, che da un profitto assai maggiore, che potrebbero in appresso promettersi, considerandolo come incerto. E perciò faranno sempre scelta de' peggiori alimenti, che possono più presto riempire, e saziare con poca spesa un bambino, senza riflettere che non sono propj a ben digerirsi, nè a somministrare sughi lodevoli al nutrimento d'un bambino alquanto delicato, il quale avrà già patita la disgrazia d'esser nutrito di latte di Balia. E se mai, per isventura, ad alcuna di queste Donne rendesse più conto il tenere un bambino ammalato, col soccorso, che ogni giorno ne avrebbe da' suoi parenti, non entrerei certamente mallevadore che troppa cura ella si prenderebbe a farlo presto ristabilire, purchè non fosse la dieta il solo specifico del suo male. Poichè o che voi diate a queste

Donne un bambino sano e vigoroso, o un bambino infermiccio, sempre, sopravvenendogli qualche accidente, vi allegheranno tante ragioni, e tanti pretesti, che in apparenza vi faranno vedere non solamente nell' uno, e nell' altro caso pienamente giustificata la loro condotta, ma che di più voi siate loro tenuto di molto. E se mai di ciò dubitaste, eccovi pronta una turba di comari, e di vicine, che stanno già colla bocca aperta, per attestarvi il fatto, in maniera da non potersi rivocare più in dubbio.

Non vi è cosa, secondo me, che più si appartenga alla Madre, quando abita in luogo di buon' aria, che 'l divezzare ella stessa dal latte i suoi figli. Eccita la sua presenza l' attenzione di tutti coloro, che assistono; e l' amore materno previene molti mali, a cui i bambini miseramente soggiacciono in casa di queste avide ignoranti Donne, che fanno nella Città il pernicioso mestiere di slattare i Bambini.

I Greci aveano anticamente il costume di solennizzare con un festino il giorno, nel quale si spoppavano i loro figli. E questa cerimonia, che si celebrava colla

mag-

maggiore allegrezza, diveniva per gli Sposi, come un secondo giorno nuziale, colla sola differenza che in tale festa domestica si dava il primo luogo alla Madre.

EPO-

EPOCA SECONDA,

La quale contiene quello ſpazio di tempo, da che ſarà ſpoppato il bambino, fino a che giugne all' età di cinque, o ſei anni.

CReſce il Bambino lentamente ne' primi anni della ſua dimora nel Mondo, a proporzione di quello, che era prima creſciuto nell'utero, avendo ivi acquiſtato 18 in 10 pollici di lunghezza fra nove meſi; dove nel primo anno appena ne avanza ſei; e queſto accreſcimento va con determinata ragione ſcemandoſi fino alla pubertà, tempo, in cui ſi fa nel ſuo corpo uno ſviluppamento viſibile di tutte le parti.

Ne' primi anni della vita la teſſitura delle fibre è delicatiſſima, ſono gli organi teneri al maggior ſegno, e l'economia animale è ſoggettiſſima a' buoni, e a' cattivi effetti, nelle coſe neceſſarie alla vita, e alla ſanità del bambino, per perfezionare, e raſſodare il temperamento di lui.

Ve:

VESTIMENTO.

S' egli è vero ciò, che l' osservazione c' insegna, che le funzioni animali tanto meglio si facciano nel corpo umano, per quanto più libere ne sono le parti, come potremo non rimanere attoniti al vedere l' Europeo, cioè a dire l' abitatore della parte più culta del Mondo, seguire una strada del tutto opposta a quella, che gli viene dall' infallibile Natura indicata! Tosto che un suo figlio apre gli occhi alla luce, lo strigne subito tra' legami d' una fascia, come se volesse tiranneggiarlo, e indurlo fin d' allora a detestare quella vita, che gli ha data. Terminato questo tempo di prigionia, e di patimento, gli fa provare un altro supplicio; poichè non tanto esce quel bambino dalle strettoie della fascia, che viene messo al tormento d' un busto armato d' ossa di balena, il quale non gli cagionerà tanti gemiti, e tanti pianti, come la fascia, ma gli sconcerterà forse ugualmente quelle buone disposizioni, che avea seco recato, venendo al mondo, per godervi lungamente quella umana felicità, che può ivi godervi, cioè la *salute*, e la *libertà*.

Dirò

Abuso de' busti.

Dirò qui tutto quello, che vi è di riprensibile nell' abuso di tali busti: e sebbene in questa Epoca io mi ristringo a determinare ciò, che meglio si convenga a' bambini, solamente sino a' cinque, o sei anni, molte cose però potranno anche applicarsi a una età più avanzata, senza che si abbiano nelle Epoche seguenti a ripetere.

Il busto di ossa di balena, che si fa portare a' bambini, non è loro in quella età meno nocivo della fascia, che gl' imprigiona nel primo anno della loro vita. Sono tali busti una specie di corazza incomoda, e perniciosa, che resiste all' espansione d' un organo così essenziale, come è 'l petto, e non gli lascia più operare quel suo maraviglioso gioco colla dovuta perfezione; che fa ostacolo colla sua pressione alla giusta dilatazione del cuore; e impedisce al polmone di potersi stendere per tutti i versi: le coste così premute rientrano in dentro, e vanno a diminuire la capacità del petto, e a comprimere la sustanza medesima del polmone. Sicchè la moda, o piuttosto il supplicio dell' imbusto toglie la facoltà di liberamente respirare: e di qui hanno per lo più origine quelle tossi così

sì ostinate, quelle deboli costituzioni di petti, quei temperamenti sì gracili, e molte altre di quelle croniche indisposizioni, che fanno menare una vita languida, e conducono più rapidamente al sepolcro coloro, che hanno avuto il petto imprigionato nella loro infanzia.

Sa ognuno che, quando si ha lo stomaco, e'l petto compresso, non si mangia; e che, ottenuta poi la libertà, o si divora troppo, o ritrovandosi corrugato, e talvolta invizzito per quella compressione, lo stomaco si rende inabile a ricevere la quantità di cibo necessaria al nutrimento del corpo. Il pregiudizio, che può nascere da questa alternativa, credo già che sia di per se stesso manifesto. All'incontro se si fa portare a' bambini un busto, che non gli stringa, si stimerà di non ottenersi il fine proposto. Ma quando si volesse un poco riflettere, che non si danno forse in una giornata due minuti di seguito, in cui un busto d'ossa di balena stringa ugualmente la vita, ma che dee stringerla più, o meno, secondo i diversi esercizj, e le diverse situazioni, in cui si trova il bambino, si comprenderebbe l'insufficienza di tale uso, e si direbbe

rebbe che solamente un busto di facile elasticità potrebbe non essere così nocivo. Ma come mai potrà aversi questa maniera di busti? E anche avendosi, niuna utilità, siccome in appresso meglio dimostreremo, se ne potrebbe ritrarre.

Se 'l busto di ossa di balena è assai stretto, non vi ha dubbio che comprime diverse viscere, le quali ne rimarranno infallibilmente alterate, e che 'l bambino ne riceve un dolore, o almeno un disagio, che gli farà perdere quell'allegrezza, tanto per la salute necessaria in quella età. Onde resta melanconico, immobile, e senza agire, perchè non può liberamente più esercitare quei giuochi così favorevoli all'accrescimento, e allo sviluppamento della gioventù; e tutte le parti del suo corpo languiscono nell'oppressione, e nella quiete. E se contuttociò non credete che l'imbusto d'ossa di balena gli reca patimento, ve ne accerteranno meglio le contusioni, che gli troverete sulle carni, che ne ricevono la pressione. Guardate un poco, se quella offesa se gli può fare impunemente, e senza oltraggio della Natura. Considerate i mali, che piangerà quel povero innocente, per la troppa compressione, che soffre ne' muscoli, ne'

nervi

nervi, la quale siccome impedisce la libera circolazione degli umori nutritivi, così quelli troppo abbondevolmente corrono in altre parti; onde il bambino si fa pancioso, e realmente deforme di corpo, per essersi preteso di formargli una bella vita. Questo è un disegno oltraggioso a quella legge, che si ha la Natura prefissa, per perfezionare la sua opera, e che si vede in altre più semplici Nazioni, nella gente di campagna, e sopratutto ne' bruti felicemente eseguita. Solamente il Cittadino inquieto è ricorso a un'arte barbara e perniciosa, per ovviare una deformità, che fa egli stesso nascere colle sue prevenzioni imprudenti; poichè non abbisogna la Natura delle nostre mal costruite forme, per rendere la sua fattura perfetta. Questa temeraria impresa ha disgustato ormai tutta la Gente di buon senso, la quale esorta, e scrive contro a queste mode detestabili; e in suo favore decide l'esperienza, che è 'l migliore giudice, dimostrandone i cattivi effetti. Ma che perciò? L'uso, il pregiudizio, e soprattutto le opinioni donnesche prevalgono sempre a' principj della più evidente ragione.

Nelle Città Europee la maggior parte

te delle Madri fanno portare i busti d'ossa di balena a' loro figli, perchè tale è la moda, e per formar loro (come esse dicono), e per sostenere la vita. Sembrano alla bella prima queste parole pronunziate dalla bocca stessa della Prudenza: e pure è una somma imprudenza il metterle in pratica, non essendovi cosa, che più di questa impedisca la libertà, e con essa quei movimenti, che la Natura detta a'bambini, e che vedrete da loro farsi, quando stanno spogliati; perchè quella sorta di busti gli tiene certamente a disagio; e se ne lasciate la cura al Sarto, non mancherà per lui di soffogarvi, per così dire, il bambino, purchè comparisca il suo lavoro ben fatto. Il bambino, che si sente quella molestia, cerca, quanto può, di scemarla: caccia una spalla, per mettersi un poco a suo agio, prende quello abito, e insensibilmente diviene gobbo. La Madre, vedendo che la vita del figlio si guasta, gli fa fare un altro busto più duro, che l'incomoda maggiormente. Qual ne sarà il profitto? Si nasconderà un poco il difetto, senza potersi correggere: e intanto nel bambino così ristretto si renderà sollecita e laboriosa la respirazione; il pol-

polmone non si dilaterà a dovere, non sarà in esso libera la circolazione, e la sostanza di questa gentilissima viscera ne rimarrà viziata. Da questo accidente eccone originati cento altri; il moto del cuore incontrerà resistenza, e sopravverrano de' palpiti: lo stomaco farà male le sue funzioni, e saranno le indigestioni frequenti: di più, essendo compressa la regione de' lombi, e compressi i reni, la milza, e 'l fegato, non circolerà in esse viscere il sangue colla dovuta libertà, e darà luogo alle ostruzioni: si ostruiranno altresì le glandule del mesenterio, perchè l'opera della chilificazione sarà imperfettissima; e la costituzione, e 'l temperamento di quel bambino ne resterà notabilmente alterato. Ecco dunque i bei frutti, che si raccolgono dalle sciocche precauzioni, colle quali si pretende di perfezionare il corpo de' fanciulli, e dal grande impegno, che a tal oggetto si ha d'angustiarli colle fasce, co' busti, con legature, e con altri scomodi vestimenti.

Diremo del busto d'ossa di balena l'istesso, che si è detto della fascia, cioè che se ne può permettere l'uso, quando vi sia bisogno di rimediare a qualche vizio considerabile di conformazione nella membra.

Se dunque un bambino debole, e infermo andasse a curvarsi colla vita, allora potrebbe forse un busto ben fatto, a tutto rigore, sostenere, e raddrizzare un poco certe parti per accidente viziate. Ma a un bambino robusto, e di buona costituzione non servirebbe ad altro quello strettojo, che a sfigurarlo, come sempre accade, quando è troppo angusto, o eccede, o manca dalla giusta lunghezza.

Io non dubito punto che l' uso sciocco di far portare alle fanciulle quei busti sì stretti d' ossa di balena, sulla falsa immaginaria idea di formar loro quella, che chiamasi bella vita, non sia una delle principali cagioni, per cui maritate poi così spesso si sconciano, e per cui soprattutto si rendono inabili a lattare i figli, che portano a luce *. La compressione, sofferta in

* Gli Orientali stimano tanto la leggiadria della vita, che tutte le canzoni da loro composte, per lodare questo pregio delle loro donne, sono piene di figure, e di comparazioni esagerate. E in fatti hanno esse una bellissima vita, perchè non sanno che cosa sia l' armarsi co' busti d' ossa di balena. Le Donne Turche ritrovano che molto meglio, e senza alcuno pericolo, soddisfa le loro mire un semplice giubbettino aggiustato al dosso; e nell' istessa maniera le Dame Asiatiche hanno la vita, e 'l petto incomparabilmente più bello delle Europee; e la polmonia, male così rovinoso, che fa tante stragi ne' nostri climi, in quei paesi quasi affatto non si conosce.

in quella regione del corpo, non ha permesso a' sughi nutrivi di scorrervi in abbondanza; onde, scancellati ivi la maggior parte de' minimi vasi, fanno ostacolo al ritorno del latte; e questa cagione concorre anche essa a produrre degli arresti nelle glandule delle mammelle; malattia, a cui veggiamo tante Gentildonne soggette, per non avere lattati i figli, o per mancanza di volontà, o per incapacità, prodotta loro dall'essere state compresse da' busti troppo stretti d'ossa di balena.

Dobbiamo dunque conchiudere che questa invenzione de' busti non conduce nè alla beltà, nè alla salute del Genere Umano, anzi pregiudica nell' istesso tempo all'una, e all'altra; che più vite guastano i busti, che non ne formano belle, per gli sforzi, che spesso fanno i bambini, per isvilupparsi un poco da quell' intrigo, che gli preme ugualmente sotto le braccia, e che, comprimendo tutti i vasi ivi distribuiti, impedisce la nutrizione, l' accrescimento, e per conseguenza la forza di queste parti; mentre che gli umori nutritivi, destinati a tal uso, ritrovando l' intoppo della pressione, regurgitano, e vanno soprabbondevolmente a correre, come di sopra abbiamo detto, in altra parte del corpo,

la quale si nutrisce troppo in paragone delle restanti; e tal soverchio nutrimento spesso produce difetti, e malattie rilevantissime. Su queste riflessioni dunque, sulla scorta di tanti Uomini grandi, e soprattutto su quella dell' esperienza, si può finalmente decidere che i busti d' ossa di balena più vite deformano, che non ne rendono belle, prescindendo dal gran pregiudizio, che recano alla salute.

Su questi medesimi principj io credo che, per vivere lungo tempo, per essere meno soggetto alle malattie, e finalmente per divenire forte, e vigoroso, non si debbono nell' infanzia vestire abiti scomodi, e stretti; che i semplici, e i più agiati sono sempre i migliori; e che per conseguenza non si abbia mai a far uso nè di fasce, nè di busti armati d' ossa di balena, nè di legacce, o d' altre strettoje, che impediscono la circolazione, e i movimenti del corpo umano.

Ne' primi anni della vita bisogna solamente difendere dal gran freddo i bambini, e proccurare nell' istesso tempo che ci si avvezzano insensibilmente. Debbono però stare sempre a loro agio, per conservare quella giocondità, così necessaria al loro crescere, perchè favorisce mirabilmen-

mente la circolazione, e contribuisce moltissimo alla buona digestione del cibo; due mezzi ottimi, ed efficaci per far loro ritrovare la salute in grembo al piacere, che di per se stessi si procacceranno, quando non sono molestati dagli abiti scomodi: ma se non godono di tale libertà, si rendono melanconici; e i bambini melanconici non digeriscono a dovere; si altera la loro complessione; perdono le forze, o ne acquistano pochissime, e divengono malsani, con accorciarsi anche spesse volte il corso della loro vita.

NUTRIMENTO.

Siccome io conduco in questa Epoca il bambino d' un anno, o in circa, fino all' età di cinque o sei anni, così debbo quì prevenire che bisogna variargli, e aumentargli il cibo, a proporzione dell' età, e delle forze, che vanno crescendo; poichè solamente si bada a spesso replicargli quei cibi semplici, che se gli veggono mangiare con maggior gusto.

Quella pappa (o piuttosto farinata); che suol quì darsi a' bambini ne' primi due, o tre anni di loro età, è un cibo sommamente grossolano, e indigesto per essi:

è una ſpecie di gomma, che può intaſare le anguſte vie, per le quali s' intromette il chilo nel ſangue. Oſtruiſce ſpeſſo le glandule meſeraiche, perchè la farina, di cui è compoſta, non avendo ancora fermentato, s' inacidiſce nello ſtomaco, l' impiaſtra di viſco, e genera loro de' vermi. Onde io, ſeguendo le orme d'altri Scrittori, ſtimo prudenza il non praticarla, che di rado; e anche far prima cuocere la farina al forno, in un piatto molto largo, muovendola ſpeſſo, per darle una preparazione più uguale. La pappa fatta di queſta farina abbroſtilata è meno nociva della ſolita, che ſi fa di farina cruda, e che per neceſſità è più grave, più viſcoſa, più difficile a digerirſi. Ma ancorchè per queſta vivanda ſi adoperi la farina cotta, pure biſogna alla prima farla leggieriſſima di farina, per accoſtumarci inſenſibilmente lo ſtomaco del fanciullo. Del rimanente credo che la mineſtra di riſo, il pane affettato, e ben cotto nel brodo di carne vaccina, o nel latte di freſco munto *, o qualche volta col butirro freſco, facendone

* Il latte bollito, o non cavato di freſco, ha molto perduto della ſua qualità balſamica, per l'evaporazione ſofferta.

ne una panatella, o una pappa, sia un alimento molto più convenevole a quell' età. Si adoperi nel cibare i bambini un picciolo cucchiajo, acciocchè i bocconi non vengano troppo grossi: ed è più a proposito il cibargli ogni tre ore, che 'l satollargli troppo per volta.

Quando poi cominciano a nascere loro i denti grossi alle mascelle, questo è un segno che lo stomaco può digerire la carne. Onde se ne dà loro un poco in piccolissimi pezzetti col pane; ma la zuppa dee in quella età principalmente nutrirgli; essendo per essi un ottimo alimento, finchè la mangiano con piacere, e con appetito. Si avverta prima a lasciarla raffreddare: questa è un' avvertenza buona per ogni età di non mangiare le vivande troppo calde, perchè non solamente fanno incallire la faringe, l'esofago, lo stomaco, onde si altera il senso del gusto, e si scalzano le radici de' denti; ma vi è di più un altro male, che meno inzuppato lo stomaco di sugo gastrico, ci cagiona in appresso dolori, e indigestioni frequenti.

I vecchi, e tutti coloro, che non hanno denti, digeriscono male, perchè non possono più triturare altro, che cibi di facile digestione. Perciò quando principiano

i bambini a mangiare, operano con prudenza le Balie, se, stando di buona salute, masticano esse il cibo, e l' impregnano di saliva, prima di loro imboccarlo; perchè altrimenti passerebbe nelle loro vene un chilo spesso, crudo, e grossolano, il quale sarebbe certamente cagione di qualche malattia a' bambini.

Non diate mai cose acide a' fanciulli di picciola età. L' insalata, i frutti crudi sono per essi troppo viscoli, e perniciosi a mangiarsi, prima che non cominciano a nutricarsi di carne, e a fare certi esercizj un poco forzati. Sono gli organi ancora troppo deboli in quella età, per cambiare la natura degli acidi, e per impedirne i cattivi effetti. Il migliore alimento per essi si riduce al pane, alle varie maniere di zuppe, a' latticinj, e a qualche poca di carne.

Una delle più importanti cure, che non dee trascurarsi per la salute de' bambini, si è 'l proibire espressamente a' domestici di dar loro a mangiare, o a bere, fuorchè in presenza, o per ordine de' parenti; poichè sono la maggior parte di questa gente di così poco discernimento, che fanno spesso molto male a' bam-

bambini, credendo di far loro del bene; e alle volte non per altro, che per meglio guadagnarsi il loro affetto.

Grande abuso è 'l dare a' bambini confetture, zuccherini, e tutte quelle, che volgarmente si chiamano *cose dolci*, e simili leccornie; le quali, quando altro non operassero, che far loro perdere il gusto della zuppa, e degli altri alimenti semplici, opererebbero sempre un gran male. Se loro farete valere per zuccherino un pezzetto di pane, concedendolo come per grazia, il mangeranno coll' istesso appetito: e questo è 'l solo alimento, che possa loro permettersi negl' intervalli tra un pasto, e l'altro. Dice molto bene il Signor Lock che, se piuttosto la fame, che la golosità gli sollecita a mangiare, mangeranno il pane con tutto il piacere. E se gli sollecita piuttosto la golosità, che la fame, non è necessario che mangino. A questo dilemma non vi ha certamente che replicare.

Il vino quasi mai non si dee loro permettere, se non sia temperato almeno co' tre quarti d'acqua; o se non servisse per rimedio, come cordiale, confortativo, stomachico; poichè lo stomaco de' bambini digerisce presto, ma imperfettamen-

tamente, e i corpi graſſi, ed olioſi non ſi diſſolvono coll' acqua. Ma contuttociò mai non biſogna dar loro liquori ſpiritoſi; perchè corrugano le fibre, e ne ritardano l' accreſcimento.

Si vuol riflettere altresì che hanno i bambini generalmente un abito di corpo sì umido, che baſta loro ogni poco, che bevano; perchè le troppo larghe bevute rilaſſerebbero loro lo ſtomaco: laddove ſono eglino troppo lontani dall' aver biſogno di rilaſſanti nel vitto ordinario, e perciò debbono poco bere.

OSSERVAZIONI.

Paſſati circa i due anni, ſi fa nel bambino un cambiamento molto ſenſibile. Comincia egli ad avere alcune idee coſtanti, ad affezionarſi a' parenti, a ritenere, e a ripetere le parole, che aſcolta. Il ſuo cerebro è come una molle cera, che riceve qualunque impreſſione. In fatti ſi conoſce che ſono i ſuoi ſenſi manifeſtamente colpiti dagli oggetti eſterni, e che ne conferiſcono l' idea all' anima, la quale principia allora ad eſercitare le ſue facoltà, per eſempio, quella del concepire, del ritenere, del riflettere. E que-

queste prime operazioni dell' anima meritano molto l'attenzione d'un Filosofo, che si diletti di considerare il progresso dello spirito umano.

I primi denti, che mette il bambino, sono gl' incisivi superiori, i quali spuntano all'ottavo, o al nono mese. Nel secondo anno compariscono i canini, indi alcuni mascellari, e finalmente al quarto anno gli acquista tutti, a riserba di quei, che si chiamano del senno, o sieno mascellari posteriori.

Denti.

Quando sono prossimi a spuntare i mascellari, sente il bambino una forte irritazione nelle gengive, che gli dà molto tormento. Mi civ.gherei dal mio istituto, se qui volessi individuare i rimedj, che sogliono in tale occorrenza praticarsi, piuttosto perniciosi, che profittevoli. Dirò solamente che gli arreca qualche sollievo il passargli gentilmente per sopra le gengive un dito, il quale anche ajuta i denti a spuntare. Ottimi pure a tal effetto sono quei sonagliuzzi, che si appendono al collo de' bambini, guerniti d'un pezzo di cristallo di rocca, il quale rinfresca eziandio la bocca, che sta allora molto riscaldata. Se poi, non ostanti questi le-

lenitivi, persiste vivo il dolore, accompagnato da altri sintomi, che minacciassero qualche pericolo, bisognerebbe allora fare una picciola incisione alla gengiva, con uno strumento sottile di taglio, nel luogo, ove hanno a spuntare i denti.

Debbo qui soggiugnere che l'aria pura e vivace, respirata da' bambini, che si mandano a spoppare fuor di Città, è molto propizia all'uscita de' loro denti; e che dee questa ragione anche aversi presente, per non ritirargli troppo presto dalla campagna.

Tempo di dormire, e di cibarsi.

Ne' primi anni di loro vita hanno eglino bisogno di dormire assai spesso. E' il sonno un ristorativo, che particolarmente si conviene all'infanzia; che risarcisce vantaggiosamente le loro picciole forze, abbattute dal movimento quasi continuo, che fanno in quella età. Bisogna anche frequentemente cibargli, perchè la loro digestione si fa presto, ma non a dovere; onde produce molti escrementi, e poco chilo. In appresso piuttosto dee fino a un certo segno aspettarsi, che venga in essi di per se la voglia del mangiare, e del dormire, senza prevenirgli.

Non fate giammai coricare fanciulli con

con persone vecchie; perchè siccome la traspirazione giovanile è benigna, e passando nel corpo de' vecchi, vi mantiene le fibre flessibili, e giova realmente alla loro salute, così il fanciullo vi perde molto, si smagrisce, si estenua, e ne caderà certamente infermo.

Non doversi coricare i fanciulli co' vecchi.

Bisogna avvezzare i fanciulli a soffiarsi il naso, ogni volta che vi ha moccio, ed egualmente la sera nel coricarsi, e nell'alzarsi la mattina; perchè così vengono a pulirsi i seni, e la membrana pituitaria. Per troppa dimora in quelle cavità potrebbe quell'umore imputridirsi, e far putire il fiato, e talvolta cagionare altresì qualche flussione acrimoniosa d'occhi. Si facciano adoperare a' fanciulli moccichini di lino piuttosto, che di cottone, coll'avvertenza che se ne cambino de' netti ogni giorno.

Far loro soffiare il naso.

Prendono i bambini soventi volte l'uso di mettersi un dito nel naso, e di grattarsi dentro le narici: cosa molto pericolosa, dalla quale si vuole avvertire a distornargli, perchè possono colle ugne scorticarsi quelle parti, ed esacerbarle; onde suole nascerne in conseguenza alle volte qualche male eziandio più grave.

Fino

Evacuazioni. Fino all' età di tre, o quattro anni sogliono per l' ordinario essere copiose le evacuazioni del ventre. Ma in appresso il piacere eccessivo, che prendono i fanciulli a' loro giuochi, gli distrae alle volte da quella importante funzione. Pervenuti che sono a questa età, si vuol badare se l' eseguiscono una volta al giorno, e farne loro indispensabilmente contrarre l' abito *; poichè se un fanciullo di cinque o sei anni stasse due o tre giorni senza il beneficio del corpo, bisognerebbe proccurarglielo nella maniera più naturale, cioè senza altro rimedio, che dargli a bere acqua pura: perchè, seguitando altrimenti la stitichezza per quattro o cinque giorni continui, potrebbero i sali alcalini, contenuti nelle fecce, svilupparsi, e passare nelle seconde vie, e concepirne acrimonia il sangue, e tutti gli altri umori.

Dall' altra parte se un fanciullo va troppo spesso del corpo, come quattro, cinque volte per giorno, questo esito soverchio gli scemerà di molto le forze; e po-

* Questa forse solamente tra le funzioni animali, e quella dell' orinare sono costanti, che si hanno a fare regolarmente, quando se ne ha il bisogno; poichè circa al rimanente un giovane di 20, 25 anni deve essere avvezzo a poter soffrire il sonno, la fame, la sete, il caldo, il freddo, ec.

e potrà, durando più di tre o quattro giorni, degenerare in una malattia. Non conviene però d'arrestarlo tutto a un tratto; perchè spesse volte il flusso di ventre non è altro, che sintomatico.

Si può dunque, colla forza dell'abito, far che vadino del corpo ogni giorno. Basta che loro se ne prescriva una obbligazione quasi indispensabile, privandogli, per esempio, di qualche cosa, se non eseguiscono quanto da loro si esige. Onde quel picciolo dispetto, che ne risentiranno, gli obbligherà a sottomettere insensibilmente la natura a fare con regolarità questa funzione ogni mattina. Tale avvertenza è di sommo rilievo per le operazioni dell' economia animale.

Indisposizioni salutari.

Sono i fanciulli frequentemente soggetti a mali cutanei, a diarree, ad effusioni sanguigne dal naso, e ad altri piccioli incomodi, de' quali non dee farsi troppo caso; essendo spesso tanti mezzi salutari, de' quali la benefica Natura sempre felicemente si vale, per arrivare a' suoi fini. E perciò si guardino i parenti di far uso allora di rimedj; ma possono solamente scemare un poco il vitto, per dar luogo alla Natura di poter agire con maggior libertà.

Gio-

Pericolo del fargli camminare, o, recitare troppo presto.

Giova il condurre a spasso i fanciulli ne' giardini, e in campagna; ma bisogna però avvertire di non camminare con molta velocità, quando essi cominciano questo esercizio; perchè gli vedreste ansanti e affannosi, per tener dietro a coloro, co' quali vanno, con pericolo di qualche rilassamento, o di qualche rottura di vasi nel petto. L'asma, e la polmonia sono anche seguaci alle volte di questa imprudenza.

Gli stessi accidenti anche più spesso succedono, quando si fa loro mandare qualche lunga diceria a memoria, e per una sciocca vanità si vuole che la recitino tutta di seguito, conforme quasi sempre succede, quando vengono visite in casa. Allora il fanciullo, vedendo fisa in lui, e talvolta con severo ciglio la Madre, si affretta a recitare a precipizio tutto quello, che sa, senza prendere fiato, per timore che non gli esca di mente. Ricomincia questo pernicioso esercizio cinque, o sei volte al giorno. Onde spossato già il fanciullo nell'impararsi quella filastrocca, si spossa maggiormente nel profferirla così all' in fretta. E qual sarà poi il prodotto di questo grazioso esercizio? L' aver faticato per abbreviare la vita

vita a un figlio, e per infastidire la gente.

Se molti Genitori vi sono troppo rigorosi verso i figli, ve ne sono anche molti, i quali pregiudicano alla loro salute, per la soverchia condiscendenza a tutte le loro fantasie. Crederei che dovrebbero su questo formarsi un sistema, il quale mi pare molto conforme alla ragione; cioè prima di non accostumargli a farsi troppo servire in quelle cose, nelle quali si possono esercitare, e servire da loro stessi; e, oltre a questo, di non mai negar loro alcuna cosa, senza un giusto motivo; ma, negata poi una volta, non indursi ad accordarla, e avvezzargli su questo a non replicare; perchè altrimenti, lasciandosi vincere dalle loro importunità, si rendono piangitori, ostinati, fantastici, e di cattivo umore: il che tutto può nuocere alla loro salute, scompagnando da essi la giocondità dell' animo, che n'è la base principale.

Abuso della troppa condiscendenza, e della soverchia cautela.

Si nuoce anche maggiormente alla salute de' fanciulli, per la soverchia cura, che alle volte se ne ha; il che frequentemente accade nelle case de' Grandi, dove i Medici troppo officiosi non sempre ardiscono di parlare su questo punto, co-

me la sentono. Lasciando da parte le ghiottornie, che si danno a questi troppo vezzeggiati fanciulli, le quali sono sempre molto nocive, i parenti, ignari per lo più di questa materia, sempre pavidi e timorosi che l' aria loro non li tolga, gli privano della libertà di potersi esercitare; e hanno tal paura per essi del freddo, che gli opprimono a forza di panni, e gli tengono per tutto l' inverno senza fargli quasi uscire da una stanza calda, dove l' aria rarefatta rilassa talmente il tuono alla fibra, che manca allo stomaco il valore di ben digerire; e 'l fanciullo ne risente molti incomodi, che 'l rendono almeno infermiccio; aggiugnendosi che, alla prima occasione, che avrà di respirare un poco d' aria aperta, gli si fa un impedimento ne' flosci vasi del suo delicato polmone, gli viene un catarro ostinato, gli si forma un ulcere, ed ecco il fanciullo, per essere stato allevato con troppa delicatezza, divenuto polmoniaco, e condotto quasi per mano in quel precipizio, che per l' appunto si volea schivare. Così educa i figli la maggior parte della gente di condizione, prima dell' età di mandargli a' Collegj.

E qual sarà quel giorno, in cui impa-

re-

reranno costoro meglio a discernere il vero modo d'allevare i fanciulli prosperosi, e abili a poter godere di quei vantaggi, che loro concede la nascita, e la fortuna! Quando lasceranno una volta di dire: *I nostri figli, nascendo da Padri, e da Madri di qualità, vengono per conseguenza di delicata complessione; onde mai non sono robusti a segno da poter essere cresciuti alla maniera de' Contadini!* Cominciate, io loro risponderei, cominciate di buona ora a seguirne in qualche cosa l' esempio: proccurate per gradi insensibili ad avvalorare a poco a poco il temperamento de' vostri figli, come se fossero destinati a fare un giorno le più travagliose fatiche; e studiandovi così di rendere la loro complessione più resistente, e più valida, accrescerete loro i piaceri presenti, e scemerete le pene, che avranno in una età più avanzata a provare. Questo, finalmente soggiugnerei, se volete saperlo, è uno de' migliori mezzi, per avere eredi vigorosi, i quali possono perpetuare le vostre illustri famiglie ne' secoli avvenire *.

* Se questa ultima considerazione può in un solo uomo operare quello, che l' Autore si propone per tutti, non gli rincrescerà d' essersi servito di questo mezzo.

Avendo la Natura formato tutti gli animali, per vivere in quel fluido, che gli circonda, il volerli da esso ritirare, per meglio conservarli, è 'l vero colmo della sciocchezza. E in fatti la maggior parte de' fanciulli cresciuti con troppa scrupolosità di cautela, a mirarli, gli vedrete simili a tante specie d' embrioni, che per le infermità conoscono solamente di vivere.

Sulle convulsioni.

Hanno i bambini proporzionatamente i nervi molto più grossi degli adulti; e di tanti, che ne muojono, si osserva che niuno quasi va esente da forti convulsioni. Questo fatto ci dà a conoscere, che in essi il genere nervoso è facile a essere affetto; del che se ne dee la cagione attribuire alla molta quantità, che hanno di cerebro, per riguardo al rimanente del corpo. Tutte quelle cose dunque, che potranno vivamente irritare la famiglia nervosa, si hanno a stimare nocive a' bambini.

Perniciosi effetti dello spaventare i bambini.

Si fa molto male a spaventare i bambini, a sorprendergli con qualche inaspettato rumore, con forti e acuti gridi, o colla vista improvvisa di qualche dispiacevole oggetto. Servono ugualmente a sconcertar loro il corpo, e lo spirito i fa-

favolosi racconti de' mangiatori d' uomini, delle ombre de' trapassati, de' lupi mannari, e d' altri simili spauracchj, i quali, perchè feriscono al vivo la loro picciola fantasia, cagionano loro sogni funesti, e per conseguenza violente mozioni, che, irritando fortemente il genere nervoso, vi eccitano le convulsioni, alle quali sono eglino pur troppo disposti. Certi tremori nelle membra, e certi attacchi di vapori epiletici sono anche sovente i frutti infelici, che i poveri bambini raccolgono da questa detestabile bestialità delle Balie, delle Donne addette a spoppargli, o de' domestici di casa. Tocca a' Genitori di starci attenti, e di rassicurare l' animo de' loro figli da tutte queste fanfaluche, che possono sbigottirgli. La spiegazione della cosa stessa lo rassetta loro un poco, ma le pruove, che loro si mostrano di sicurezza, sono più efficaci a rimettergli interamente nella primiera tranquillità.

Giuochi imprudenti.

Ne' giuochi poi, o sieno scherzi, che sogliono farsi co' fanciullini, la maggior parte della gente s' intende sì poco dell' attenzione, che ci va praticata, che dovrebbero quasi affatto queste maniere di giuochi proibirsi a tutti coloro, che non

mostrano prudenza bastante a sapergli con essi esercitare senza pericolo. Alcuni te gli sollevano da terra per sotto la testa, dicendo di voler loro far vedere il loro *nonno* *; e se fosse vero che i morti vedessero i loro nonni, potrebbero questi sciocchi far verificare la promessa, senza badarci; poichè tal preteso giuoco, condannato nell' Ortopedia, è realmente da condannarsi per tutti i versi. Altri vengono di dietro ad applicare a un bambino fortemente le mani sugli occhi, per fargli indovinare chi sia l'inetto, che fa quella goffaggine; giuoco anche questo indegno, che può alterare l' organo della vista per sempre. Altri il prendono all' improvviso in braccio, fingendo di volerlo buttare in un pozzo, in un fiume, o per una finestra. Altri gli torcono ruvidamente le braccia; altri se 'l stringono sconciamente tra le loro. E altri in fine, mostrando con aria brusca di seguitarlo, il faranno urtare con un occhio, o colla testa in qualche parte, a rischio di rimanerne gravemente offeso. Ma io non la finirei per ora, se tutti qui volessi noverare gl'inconve-

* *Ciocchè i Toscani dicono* far vedere Lucca, e i *Napoletani* far vedere Napoli *a' bambini*.

venienti, che succedono a lasciare scherzare i bambini con questa sorta di gente.

Non è ancora questa Epoca l' età d' ispirare timore a' fanciulli; a' quali per altro sarebbe forse più a proposito in ogni tempo di non ispirare, che un tenero e rispettoso affetto pe' Genitori; perchè l' amicizia rare volte fa lega con quel timore, di cui facciamo parola. Ma, senza entrare in questa materia aliena dal mio soggetto, dirò solamente esser questo un sentimento, che strigne il cuore al fanciullo, e gli fa provare una molestia, e una angoscia dannosissima alla salute, e all' accrescimento del corpo; perchè interrompe il libero corso de' fluidi, per la quale interruzione le fibre musculari non ricevono ugualmente quei sughi nutritivi, di cui si hanno a imbevere, per mantenersi nella loro flessibilità. La qualità medesima di questi sughi ne rimarrà viziata, perchè nel fanciullo troppo timido non si fa bene la digestione, non libera la respirazione, e regna quasi sempre una certa mestizia; cose tutte valevoli ad alterargli notabilmente la buona costituzione del corpo.

Cattivi effetti del timore.

Maggior disgrazia sarebbe per un fanciullo, se 'l padre o la madre, troppo mani-

Perniciosi effetti della gelosia, e dell'invidia.

nifestamente parziali, avessero, come non di rado succede, il poco giudizio di accarezzare in sua presenza, e sempre prima, o più di lui, un fratello, una sorella, o ambedue insieme. Poichè allora la gelosia (la quale sembra essere un puro sentimento naturale, imperocchè non sempre ne vanno esenti gli stessi bruti) occupa talmente quel tenero cuore, che fa sentire al fanciullo una oppressione, e una specie di soffogamento, che più non gli permette di respirare con libertà; s' annoja egli di quanto vede; perde l'appetito; digerisce imperfettamente; fa cattivo chilo; e gli si ostruiscono in breve tempo tutte le viscere. Accorato e malinconoso cela internamente la collera, che lo divora, senza manifestarne ad alcuno il motivo. Si vede intanto a occhio smagrire, particolarmente per la vita. Dà in fine nell' atrofia, nel marasmo, ed è un miracolo, se non muore. Ma nel caso che affatto non succumbe a questi malori, ne resterà il suo temperamento per tutto il rimanente de' suoi giorni alterato. Sarebbe incredibile la sensibilità de' fanciulli su questo punto, se l' esperienza non ce ne somministrasse così frequenti, e manifesti gli esempj.

Quando dunque si comincia ad avvertire

tire la sorgente di questo pericoloso male, non bisogna allora esitare, ma togliere dagli occhi al geloso fanciullo l' oggetto della sua gelosia, e, senza affettazione, tutte a lui dirigere le carezze. Questo è quasi l' unico rimedio da mettersi in opra; cioè proccurare di rallegrarlo, senza ch' ei possa penetrare il motivo di sì favorevole cangiamento, acciocchè non si accorga dell' artificio. Vi so anche a dire, che non è la cosa più facile del mondo il togliere loro di capo tutti i sospetti; poichè sogliono queste picciole creature essere alle volte così penetrative e ruminanti, che ci vuole della destrezza a sapersi con esse condurre. E perciò sarà maggior prudenza il non dare occasione a tal funesto disordine colla parzialità, e con una oltraggiosa indiscrezione, che giugne talvolta fino al grado della barbarie. Padri e Madri, voi, che avete letti tanti buoni libri sull' educazione morale della Gioventù, istruitevi ancora di ciò, che meglio si conviene alla fisica educazione de' vostri figli, non essendovi cosa più conforme alla ragione, che 'l mettere il corpo in istato di potere per lunga stagione appieno godere de' frutti, che si raccolgono da uno spirito ben coltivato.

Quan-

Quanti Padri vi sono, Uomini per altro espertissimi, i quali su questo punto non sanno neppure l'alfabeto paterno! Che precettano alcune volte quelle medesime cose, che dovrebbero non farsi! Onde avranno forse amabilissimi figli, ma di poca vita, e di niuna salute.

Sensi esterni relativamente all'età di cinque, o sei anni.

Per sensazione esterna s'intende quella impressione, che gli oggetti, fuori di noi esistenti, producono in alcune parti del nostro corpo, e che per mezzo de' nervi, de' quali è corredata la parte affetta, si comunica all'anima. L'officio de' sensi in generale è d'avvertirci di tutto quello, che ci può recare utile, o danno, sì per riguardo alla nostra conservazione, come al nostro piacere: onde possono in certa maniera chiamarsi tanti ministri, che l'Autore della Natura ci ha dati per nostra istruzione, e per le nostre indigenze.

Se ne contano ordinariamente cinque; cioè la *vista*, l'*udito*, l'*odorato*, il *gusto*, e 'l *tatto*. Alcuni Fisiologisti ne ammettono un maggior numero; ma, rigorosamente parlando, possono tutti ridursi al solo *tatto*; poichè nella vista si sa che 'l raggio visuale colpisce la retina: l'udito non è altro, che un toccamento, che dall'aria scossa si fa nella membrana del timpa-

pano: l'odorato si produce dalle particelle odorifere, che vanno a toccare la membrana pituitaria: le *molecule* eccicatrici del gusto fanno la loro impressione sulle papille membranose della lingua, toccandole. Sicchè i sensi, a parlare con istrettezza, tutti si riducono al tatto.

Tutte dunque le parti del corpo umano può dirsi che più, o meno perfettamente godano del sentimento del tatto. Esaminiamo ora brevemente che cosa debba nello stato di sanità operarsi, per conservare i sensi de' fanciulli nella loro perfezione.

Il passaggio subitaneo dal caldo al freddo, e dal freddo al caldo, che per se stesso non cagionerebbe quasi alcun male, per la maniera troppo molle e delicata, colla quale si allevano i fanciulli, loro spesso produce de' catarri di testa, i quali alterano sensibilmente l' origine delle loro sensazioni.

Per ben conservarsi i sensi, bisogna sapergli prudentemente esercitare, e non farne mai abuso: adoperargli per li bisogni, e non già per soddisfare i capricci. Questi sono precetti costanti, applicabili a ogni età, ma maggiormente a quella dell'infanzia, nella quale i sensi sono più delicati, e me-

e meno conosciuti i pericoli.

Vista. Se farete dormire un fanciullo in qualche luogo umido, o esposto a fessure, per cui penetri il vento: se troppo spesso gli si toccano, o, nel lavargli il volto, troppo spesso gli si bagnano gli occhi; se dimora in qualche stanza infestata da fumo, gli potranno tutte queste cose indebolire la vista.

Per conservargliela sana, non gli lasciate mai fissare gli occhi al sole, alla neve, a un gran fuoco, in somma a niuna di quelle cose, che troppo glieli possono abbarbagliare, perchè scuoterebbero con tanta violenza il nervo ottico, che potrebbero rendere paralitica la retina, la quale non è altro, che una espansione d' una parte d' esso nervo. Se i libri di scuola sono di cattiva stampa, o di carattere troppo minuto, i fanciulli, studiandogli, divengono miopi, perchè prendono l'abito di guardare troppo a vicino. Il leggere di notte, contro lume, o al sole, il bere liquori spiritosi, il farsi forza per non dormire, l' adoperare troppo allo spesso microscopj, teloscopj, e altri simili cristalli di curiosità; sono tutte cose, che offendono anche la vista. La pittura all' incontro, e'l disegno la perfezionano molto.

Offen-

Offendono poi infallibilmente l' organano dell' udito tutte quelle cose, che possono o scuotere violentemente la membrana del timpano, come lo strepito prossimo d' un cannone, di campane molto grosse, ec.; o troppo rilassarla, come l'abitare in luoghi umidi, o esposti a spiragli di vento, il che produce talvolta anche delle posteme. Nuoce altresì indubitatamente all'udito l' intromettere corpi estranei nell' orecchio, valevoli a pungere, o a danneggiare quella membrana.

Udito:

Egli a proposito il pulire di quando in quando, ma sempre con gran diligenza, e con qualche istrumento ottuso d' oro, d' argento, o d' avorio, a' fanciulli gli orecchi di quella materia viscosa, detta *cerume*, che vi si forma, acciocchè a lungo andare non vi s' indurisca a segno di potere alterare quell' organo. A raffinare l' udito la musica è molto profittevole.

Per conservare una squisitezza di senso alle narici, non debbono giammai farsi respirare a fanciulli odori troppo acuti, da' quali anche 'l genere nervoso ne risente i suoi danni; oltrechè la frequenza di tali odori forti e spiritosi, ancorchè sieno gratissimi, come i profumi, le essenze muschiate, e altri, dissecca l'organo dell'

Odorato.

dell' odorato, e l' induce col tempo a paralisia.

Gusto. L' uso del troppo sale, e degli aromi, e ogni eccesso di condimento nelle vivande; il trangugiarle troppo calde; il bere spesso vino puro, liquori spiritosi, e 'l mangiare spesso confetture, oltre al detrimento, che reca alla salute, deprava anche molto il senso del gusto a' fanciulli.

Tatto. Ogni cosa, che può disseccare, o far contrarre la pelle, come le scottature, l' innaffiarsi spesso le mani con acque spiritose, nuoce infallibilmente alla finezza del tatto. Egli è anche un abuso quello d'avvezzare i fanciulli a servirsi più della mano destra, che della sinistra. Perchè non lasciargli in quella indifferenza, in cui sono naturalmente, venendo al mondo, e non conservare loro l' attitudine di essere mancini manritti, adoperando ugualmente l' una, e l' altra mano in tutti i loro bisogni? Mancando questa uguaglianza, disuguale sarà eziandio la distribuzione delle forze, perchè la mano, e 'l braccio, che più si esercitano, attraggono maggior quantità di linfa, e di spiriti animali; i liquori vi circolano con maggiore facilità, e 'l luogo nutritivo in maggiore abbondanza. Onde questa mano, e questo braccio

cio ingrossano più, divengono più forti, e ne acquistano altresì maggior esquisitezza di tatto. L'assuefare i figli a valersi sempre della ritta è quasi un rendergli monchi; uso altrettanto strano, quanto arbitrario, che non ha per fondamento alcun principio di ragione.

Possono i Padri molto perfezionare il tatto a' loro figli, per mezzo dell'esercizio, accompagnandolo con qualche spiegazione proporzionata alla loro intelligenza su questa materia. Il cembalo, e alcuni altri strumenti conferiscono, per l'azione delle dita, a farle sviluppare, e quindi a raffinanare il senso del tatto.

Esercizj.

Molta libertà conviene darsi a' fanciulli di cinque, o sei anni, lasciandogli, per esempio, spesso uscire all'aria aperta, o faccia caldo, o freddo, affinchè di buona ora s'avvezzino a disprezzare l'intemperie delle stagioni; perchè quanto più si tengono custoditi, più la loro complessione s'indebolisce, e perde del suo vigore.

Tosto che si alzano la mattina, bisogna aprire nella stanza le finestre, per far

far loro subito respirare un' aria di miglior qualità. Indi si debbono obbligare a stendere orizzontalmente le braccia, per islargarsi, e svilupparsi il petto; e poi lasciargli andare un poco fuor di casa camminando, o sia buono, o cattivo tempo. Tutti debbono essere loro permessi gli esercizj, che agitano moderatamente la macchina, perchè quei movimenti, che tanto gli allettano, e che vengono loro dettati dalla Natura, sono certamente salutiferi in quella età, nella quale il corpo de' fanciulli è sì umido, che la quasi continua agitazione conferisce mirabilmente alla depurazione de' loro umori.

Si aggiugne che, lasciandosi i fanciulli a loro agio, senza quel timore, e quella suggezione, che li mantiene riservati, può un accorto Genitore meglio scorgere segretamente l' inclinazione predominante di ciascuno de' figli.

Non vi opponete dunque a' loro innocenti esercizj; ma riconoscete in quelli i savj disegni della Natura, la quale per suo istituto tutto opera, tutto indrizza al miglior fine. Non li fate stare, se non di rado seduti, e sempre in seggiole di legno piane. Dovete piuttosto assuefargli a stare

in

in piedi, per quanto è possibile, a tenere la testa ritta, le braccia un poco indietro, senza cacciar avanti la pancia, e farli così a lunghi passi camminare.

Vi sono alcuni fanciulli, i quali si dilettano, scherzando, di contraffare il losco, il gobbo, il zoppo, e altri storpiati. Questi giuochi troppo frequenti possono far prendere una viziosa configurazione a qualche parte del corpo, e produrre de' cattivi accidenti per la salute.

Non bisogna per la strada della forza procedere a istruire i fanciulli, ma per quella del piacere, fingendo di volerli divertire. Questo lodevole artificio niente pregiudica al talento, e molto conferisce alla sanità. Sicchè non altrimenti si dovrebbe loro insegnare a leggere, e a scrivere, che mettendosi, per così dire, a scherzare con essi. E quì fa a proposito il rammentare che sarebbe, in molte occasioni, più bambino degli stessi bambini, chi sdegnasse d' abbassarsi a trattare talvolta con essi del pari. Bisogna dunque farli spesso ridere; poichè 'l riso apporta sempre gran giovamento, ma soprattutto in quella età, in cui l' allegrezza è un antidoto universale, che favorisce la circolazione, stura i piccioli vasi, e le glandule-

dispofte a rattenere gli umori, e vale moltiffimo contro le oftruzioni del mefenterio, malattia familiare a' fanciulli troppo timidi, o che fi fanno ftare troppo feduti. Avvertite dunque, voi padri, e madri, a non ifgridare i voftri figliuoli, perchè vi fanno rumore intorno: fe avete prudenza, quando il loro fracaffo vi ftordifce, mandateli a traftullarfi altrove, o allontanatevi da effi piuttofto, che obbligarli a tacere. E fe non potete fare nè l' uno, nè l' altro, fieno almeno così dolci le voftre riprenfioni, che poffano eglino continuare, con un poco più di moderazione, i loro giuochi; perchè i bambini, che fi vogliono troppo correggere fu quefto punto, divengono tutti ftupidi, e gracili di compleffione.

EPO-

EPOCA TERZA,

La quale incomincia dall' età, in cui si cambia in Europa il vestimento a' fanciulli, e finisce a' dieci anni.

IO non ho fatta fin quì niuna distinzione tra' due sessi, perchè l' abito, il vitto, e gli esercizj d' un figliuolo, o d'una figliuola, fino all' età di cinque o sei anni, sono presso a poco gli stessi. Ma nel progresso di questa Dissertazione si conoscerà che ho avuto più in mente d' indicare la *condotta migliore a tenersi, nel vestimento, nel vitto, e negli esercizj d'un figliuolo maschio*, che d'una femina. Non per questo però non sarebbe ottimo il prescrivere, in molte cose, l' istesso regolamento di vita anche per le fanciulle; poichè importa molto alla buona costituzione della specie umana che sieno anche le Donne, per quanto il loro sesso comporta, di robusta complessione.

Vestimento.

All'età di cinque, o sei anni si cambia ordinariamente in Europa la foggia del vestito a' fanciulli, togliendo loro quello lungo dell' infanzia, per rivestirli d' una insegna più virile *, facendo loro portare un abito più corto, e i calzoni. Non è questa mutazione a' cinque, o sei anni troppo sollecita, se 'l fanciullo si trova allora bastantemente grosso, e bastantemente anche forte, a proporzione di quella età. Ma se mai fosse picciolo, deboluccio, e minuto, sarà bene d'aspettare uno, o due altri anni; perchè questa nuova maniera di vestimento, per quanto semplice, e agiata si voglia fare, esige sempre maggior cura, e maggior fastidio di quella, che si lascia, e almeno ne' principj gli darà certamente qualche molestia, anche per tanti bottoni, che in tante parti del corpo si debbono affibbiare. Quanto a me, disapprovo molto tutte queste maniere di legature, come indubitatamente nocive alle funzioni dell' economia ani-

* Questa cerimonia si celebrava da' Romani con molta pompa, ma solamente compiuti i quattordici anni, allorchè si vestivano della *toga virile*; e quella si stimava l' epoca del loro ingresso nel Mondo.

animale, e all' accrescimento delle parti del corpo. Ma quando mi mettessi di proposito a dimostrarne tutti i cattivi effetti, non mi lusingherei per questo d' introdurre in Europa alcune di queste mode Turche *. Dico dunque solamente, che dee avere il fanciullo acquistata una competente forza, per vestire questo nuovo abito, dopo che glie ne sia stato insegnato il metodo.

Ripeto poi quello, che ho detto altrove,

 che

* De' Turchi di Costantinopoli quelli, che tra 'l popolo menano una vita stentata, non per altra cagione verisimilmente si può credere che sieno così robusti, e forti, se non perchè non adoperano in quei luoghi nè fasce, nè busti armati d'ossa di balena, nè altre maniere scomode di vestire, che possano ristrignere le diverse parti del corpo. Forse eziandio l' ignoranza, in cui vivono, seconda in questo la moda del Paese. Queste due però debbono essere le cagioni efficaci, che loro fortificano il corpo; poichè vivono [illegible]o un governo troppo capace di renderli deboli, perchè fondato solamente sulla base del *timore*. Contuttociò sono essi gli Uomini i più forti, e i più robusti d'Europa, ciocchè non può certamente attribuirsi al clima. Una persona di merito, che ha dimorato più di trenta anni in Costantinopoli, mi assicura che tra' Turchi quasi niuno se ne trova rachitico, o gobbo; ma che si osservano nella stessa Città spesso questi difetti ne' figli d' alcuni Greci ricchi, i quali prendono in Casa le Balie Cristiane, che hanno l'uso di fasciare i bambini: e mi soggiugne l' amico che facilmente si riconoscono le genti allevate con questo cattivo metodo, perchè hanno tutte le spalle meno larghe, e 'l petto più angusto.

che non debbono adoperarsi abiti, che tengano ristretta niuna parte del corpo, nè tampoco abiti di tanto pregio, o di tanta vaghezza, che'l fanciullo, portandoli, non ardisca di trastullarsi ne' suoi giuochi, per timore di non guastarli, ed esserne poi sgridato da' Superiori. Poichè se questo riguardo il ritiene, e l'impedisce di far uso delle sue picciole forze, di dimenarsi, e d'agire liberamente ne' suoi piccioli esercizj, gli nuocerà molto alla salute, e all' accrescimento del corpo. L'Autor della Natura, che ha fatti i fanciulli così giulivi, e che ha data loro una così ardente voglia di esercitarsi, di muoversi, di divertirsi tra loro, sa bene che tutti questi giuochi sono profittevolissimi all' adolescenza, ch'è l'età de' veri piaceri.

Bisogna dunque che in questo secondo vestimento sieno i fanciulli così a l[illegible]agio, come nel precedente, e che niente, per conseguenza, loro stringa il collo, o le braccia. I calzoni debbono, per non impedire l'articolazione del femore, salire sopra alle anche, ed essere sostenuti da quelle cigne, le quali, benchè note a tutti, non sono da tutti praticate abbastanza. Vogliono esse cigne avere due pollici di larghezza, per non premere troppo le spalle; e affib-

e affibbiate che si sono lateralmente, si abbottona poi al solito la cintura de' calzoni, la quale non ha bisogno allora d'andare tanto serrata, perchè viene assai meglio retta dalle cigne, senza che prema le anche. Le calze poi debbono essere alquanto lunghe, per meglio salire sopra la coscia, affinchè si faccia di meno, s'è possibile, di legacce, perchè i bottoni del calzone in quella parte batterebbero quasi sempre a mentenere la calza. Pure, dovendosi far uso delle legacce, sieno queste di lana, un pollice e mezzo larghe, e lunghe quasi quattro palmi e mezzo, per multiplicare i punti d'appoggio, e per mantenere tesa la calza, senza che la parte superiore del ginocchio patisca.

A questa età di cinque, o sei anni si dee cominciare a non coprire la testa a' fanciulli, fuorchè leggiermente la notte, e'l giorno soltanto quando vanno al sole *. A questa medesima età dee principiarsi a vestirli, anche nell'inverno, di abiti poco caldi, per avvezzarli gradatamente a disprezzare ogni intemperie dell'aria.

* I Popoli, che si coprono o poco, o niente la testa, hanno il cranio molto più duro. Può leggersi a questo proposito l'osservazione d'Erodoto, fatta nel campo di battaglia degli Egiziani e de' Persiani, e rapportata nell'Ortopedia del Signor Andry.

Io ſtimo che ſarebbe a propoſito di tagliare i capelli, anzi di radere a' fanciulli la teſta, fino all' età di otto, o dieci anni; poichè, oltrechè s' indurerebbe maggiormente, e potrebbe più agevolmente e più ſpeſſo con una ſcopetta nettarſi, ſi leverebbe anche meglio l' antica traſpirazione, la quale, diſſeccandonſi ſulla cute, vi forma una croſta, che ne chiude i pori; e perciò col nettarla ſi verrebbe a facilitare una nuova traſpirazione, e ſi ſchiverebbero così le fluſſioni d' occhi, alle quali ſono tanto ſoggetti i fanciulli. Oltre a tutto queſto, vi ſarebbe di più la ſperanza di poterſi per tal mezzo ritardare la caduta de' capelli, e impedire che non ſi divenga calvo prima della vecchiaja. Mi ſi potrà opporre che i capelli ſono certamente utili, perchè ci vengono fino dalla noſtra infanzia dati dal Creatore, il quale ſa troppo meglio di noi quello, che ci conviene. Queſta obbiezione confeſſo che è difficiliſſima, anzi impoſſibile a poterſi interamente ſciogliere; e ſolamente riſpondo che, ſiccome non vi è motivo di credere che l' uſo di farſi radere il mento, dove la Natura ha fatto naſcere la barba agli Uomini, ſia loro ſtato

giam-

giammai nocivo, così possa dirsi l'istessa cosa de' capelli; aggiugnendo soprattutto che dalla cattiva maniera di vivere, che tengono i Padri, e le Madri, e dalla mollezza, e dalle altre false regole, che praticano nella fisica educazione de' loro figli, ne traggono, senza alcuno dubbio, immediatamente l'origine molte malattie, che li rendono dilicati, infermicci, e talvolta affatto malsani: onde per questa cagione siamo nella necessità d'usare per qualche tempo maggior cautela di quella, che la Natura non esigerebbe nel suo stato primiero.

Non farei lontano dal credere, che gioverebbe a' fanciulli il far loro portare dall' età di tre anni fino agli otto o dieci, le scarpe di legno, e maggiormente senza tacchi; perchè rassoderebbero meglio i piedi, e li difenderebbero dagli esterni accidenti, che possono loro pararsi avanti. Ma o che le scarpe sieno di legno, o di cuojo, se ne dee sempre abolire quella maggiore altezza sotto i calcagni, perchè, posando il piede in piano, potrà il famoso tendine d'Achille meglio distendersi *; e mi-

* Intendo fuori di Casa; poichè in Casa non dovrebbero mai portar altro, che un pajo di piccioli san-

minor pericolo correrà il fanciullo di divenire ſtrambo di gambe; eſſendo, a dirla di paſſaggio, coſa certa che le Donne, che fanno uſo di tacchi alti, ſono la maggior parte ſtrambe, e tutte mal ſicure di gambe. Non ſanno le poverine a quanti mali queſto inconveniente le fa ſoggette; nè conoſcono che, quanto ſono più baſſi i tacchi, altrettanto più ſi eſercitano i muſcoli delle gambe, e ſi rendono per conſeguenza più validi.

I calli, che vengono, per l'ordinario, a' piedi, dopo aver fatto uſo di ſcarpe troppo ſtrette, ſono baſtantemente incomodi, per inſegnarci a non eſſere vaghi di tale ſorta di ſcarpe, non ſolamente perchè priva il piede del nutritivo umore, che gli neceſſita, ma perchè 'l rende deforme, e ne diminuiſce la ſuperficie, e i ſuoi punti d' appoggio; onde la perſona è mal ferma in ſulle gambe, e non ſi fida di ſtare molto in piedi, nè di correre a lungo; e perdendo, in queſta parte eſſenziale, la neceſſaria forza, che dee avere, ne riſentirà in tutto il corpo i peſſimi effetti, perchè non potrà più eſercitarlo, come richieggono i ſuoi biſogni. In

ſandali. E potrei riſpondere agli amatori della proprietà, che molto più proprj ſembrerebbero così i fanciulli, che nella maniera come ordinariamente li calzano.

In conseguenza di queste rilevanti osservazioni debbono, per quanto si può, esporsi i piedi de' fanciulli all'aria fresca. Il Signor Lock ne consiglia, che loro insieme colle gambe si bagnino coll' acqua fredda ogni giorno, per renderli meno sensibili all' umido, e al freddo. Non vi ha dubbio, che sono queste parti così utili al rimanente del corpo, che meritano che si metta ogni arte in opra per fortificarle, e per conservarsele sane. Fa uopo dunque indurirle nell' infanzia contra al freddo, e mai non essere amante di calzamenti stretti; tenendosi per certo che sono queste precauzioni così necessarie, che, a trascurarle, si scema in quelle parti il tuono delle fibre, si rilassa la loro tessitura cellulare, e le gambe ne divengono edematose prima dell' età di quaranta anni; onde la persona invecchia, senza aver molto vissuto.

Nutrimento.

La base del nutrimento de' fanciulli in questa Epoca, fino all'età di dieci, o dodici anni, vuol essere la zuppa digrassata, fatta di pan bruno ordinario, panate, carote, riso, ec. Questa zuppa non dee mai cuo-

cersi a fuoco lento, perchè diverrebbe una pania difficile a digerirsi, produttrice sempre di molte viscosità. Si badi a lasciarla raffreddare a segno che resti tiepida, e se anche restasse fredda, non sarebbe che migliore; e così si dia a mangiare a' fanciulli due volte al giorno. Bisogna però variarla, per non farli nauseare, dando loro sempre la medesima cosa; tanto più che la varietà de' cibi semplici fa miglior chilo, che un medesimo cibo continuato, per buono che sia in se stesso; perchè sempre in esso più o meno domineranno gli alcali, e gli acidi. Quindi è che, mischiandosi, e combinandosi nello stomaco un' altra specie diversa di sughi co' residui, col sedimento, e colle lordure (s' è lecito valersi di questi termini), che vi si ritrovano, si trarranno seco ogni cosa negl' intestini, e ne porteranno via tutti i cattivi fermenti delle passate indigestioni; giacchè sono questi cattivi fermenti, e queste lordure appunto quelle, che ne tolgono l' appetito, che mandano alla testa vapori malefici, e che danno ordinariamente la prima origine a tutte le malattie putride.

La gente, che mangia spesso e molto d' una

d' una medesima cosa, è molto più soggetta alle malattie provenienti da vizio di umori, che non sono coloro, che mangiano anche in maggior quantità, ma di diverse sorte di cibi; perchè nel primo caso, non potendosi fare così bene la combinazione, vi resta nello stomaco il cattivo lievito, il quale a poco a poco s' introduce nelle seconde vie; imbratta il sangue, e lo mette in fermentazione; onde si conglutina ne' minimi vasi, e di quì vengono le febbri, e molti altri gravissimi accidenti. Sicchè, per evitarli, dee l' uomo cibarsi di varie sorte d' alimenti.

Veggo bene il gran numero delle eccezioni, che mi si fanno avanti, dell' età, del gusto, del clima, della disposizione, e del temperamento particolare de' diversi soggetti, tutte circostanze, che debbono aversi sotto gli occhi, per formar loro il piano della condotta. Ma per ora non debbo entrare in questa individuazione. Nell' Epoca susseguente proccurerò di meglio rischiarare una così importante materia. Intanto propongo quì una regola generale, la quale consiste a nutrire i fanciulli, fino a' dieci o dodici anni, di zuppe fatte con buono brodo di carne, o col latte, di legumi, di riso, ec.; non dar mai

mai loro cibi conditi d' aromi, ma buona carne semplicemente bollita, o arrostita; e far che la mangiano senza grasso, e spesso fredda, accompagnandola col pane stantio almeno di due giorni; che bevano poco vino, e non mai puro; che non prendano nè caffè, nè cioccolatte, particolarmente i fanciulli maschi. Avverto anche di passaggio, che 'l troppo fluido di qualunque specie sia, non è il loro caso; perchè hanno un temperamento assai umido, e non abbisognano di maggior rilassamento di fibra.

Questo è 'l tempo, in cui debbono i padri, e le madri badare a quelle avversioni, che sogliono i fanciulli prendere per alcune sorte di cibi. Se veggono, dopo varie pruove, che lo stomaco sempre se ne disgusta, bisogna dire che sia una avversione ragionevole, e non impegnarsi troppo a superarla, tanto maggiormente ove il cibo avverso fosse indigesto, o di un sapore assai forte. Ma se non è altro, che un capriccio d' occhi, o d' immaginazione, siccome spesso ne' fanciulli troppo careggiati suol essere, debbono prudentemente i parenti esortargli a mangiarne, accompagnando le loro esortazioni coll' esempio, colle buone ragioni, e talvolta

colla

colla forza della neceſſità. Non ſi crede quanto queſte avverſioni di fantaſia ſieno contrarie al creſcere del corpo, al ſuo vigore, e alla buona diſpoſizione del temperamento de' fanciulli. Si vedrà uno, che ſarebbe forte e robuſto, rimanere graciliſſimo, per la ſoverchia indulgenza uſatagli in tutte le ſue fantaſie concernenti le varie ſorte de' cibi.

Osservazioni.

Gli odori forti, i rumori violenti e improvviſi, i cibi pieni di aromi, ſono tre coſe tutte per una ſteſſa ragione pregiudiziali a' fanciulli, perchè ſi oppongono alla creſcenza del corpo, facendo una troppo viva impreſſione ſu' nervi, per la quale anche i ſenſi, allora dilicatiſſimi, poſſono ſcapitarvi delle loro facoltà. Appartiene dunque alla prudenza di coloro, che gli allevano, di non laſciarli liberi in altro, che ne' loro eſercizj, e con tutta la placidezza far ſembiante di non privarli di nulla, privandoli nell'iſteſſo tempo di tutto ciò, che loro può nuocere.

Pericolo degli abiti uſati.

Mai non ſi debbono mettere a' fanciulli abiti uſati di lana, ſenza prima informarſi bene ſe coloro, che gli hanno già portati, erano

erano allora ſani. La più ſicura è di non mai comprarne a caſo; poichè molto più, che non ſi crede, ſi attaccano, per loro mezzo, delle malattie, maſſime alla povera gente, obbligata dalla neceſſità a eſſervi giornalmente eſpoſta.

Conſiderando che i fanciulli hanno la pelle più gentile, ed i pori più aperti degli adulti, ſi comprende che ſono per conſeguenza più eſpoſti a riſentirne i mali; e che biſogna perciò tenerli più cautelati contro a certi pericoli, che non ſono ideali; ſenza traſcurare la precauzione eſſenzialiſſima del letto, in cui ſi fanno coricare.

Spiragli di vento.

A queſto propoſito del letto de' fanciulli, li metterei piuttoſto a dormire all' aria aperta, che in luogo eſpoſto a ſpiragli di vento, a' quali mai il corpo non ſi accoſtuma. Si può, dall' età di quattro anni, dormire in un letto ſenza cortine; e l' iſteſſo dee eſſere, quando ſi toccano i ſei, o ſette anni. Ma non biſogna che l'aria, che entra per le porte, o per le fineſtre, vada a ferire il volto, o altra parte del corpo, perchè potrebbe, arreſtandone la traſpirazione, cagionare infallibilmente de' gravi incomodi. Nè tampoco ſi dee dormire in luogo umido, perchè l' umido diſtrugge l' elaſticità della fibra, e può dare oc-

ca-

casione a qualche ristagnamento ne' vasi, onde traggono parecchie malattie l' origine.

Non fate mai andare i fanciulli in luoghi, dove l' aria spesso non si rinnova, come sono le camere degli ammalati, le quali ordinariamente si tengono tutte chiuse, e assai fuor di proposito in certi casi; nelle sale, dove si rappresentano spettacoli, e dove mille bocche esalano un putrido infetto vapore, che induce (come può bene osservarsi) a tossire, e a sputare la metà delle gente; e vi sono anche alcuni, a' quali ne vengono sfinimenti di cuore.

Sull' atmosfera.

Nelle Chiese dovrebbe aversi maggior attenzione, che non se ne ha, di tenere sempre alquante finestre aperte: e se, con ragione per altro, si teme che 'l molto lume non distragga i fedeli dall' interno raccoglimento, si potranno fare le Chiese più oscure, facendovi più poche finestre, per lasciarle, anche nell' inverno, continuatamente aperte. Non parlerò della perniziosa usanza di sotterrarvi i morti; contra la quale molti illustri Autori hanno a gran ragione esclamato.

Espressamente si dee proibire a' fanciulli di rompere co' denti i noccioli de' frut-

Per conservarsi i denti.

ti, e generalmente ogni corpo duro; imperocchè, oltrechè niente vi si guadagna, potendosi altrimenti rompere senza rischio, (e quando non ne mangiassero affatto, sarebbe meglio, poichè sono difficili a digerirsi) il male è che, pigliandosi questo abito, si perdono certamente i denti; i quali non sono, come le altre parti del corpo, che ordinariamente si corroborano coll' esercizio, ma dalla natura si danno all' Uomo principalmente per incidere, e triturare i cibi; ogni altra funzione per essi non serve, che a distruggerli.

L' uso frequente degli stuzzicadenti non è buono; quello degli spilli, per nettarli, è anche peggiore: si fuggano in somma tutte quelle cose, che pungono la gengiva, o che limano i denti stessi. Dopo essersi cibati, e anche la mattina si farà lavare a' fanciulli la bocca con un poco d' acqua e vino; e questo dee bastare. Se poi si desiderano altre notizie su questa importante materia, si potranno leggere i buoni Autori, che ne hanno scritto.

Per sfuggire i veleni.

Non si debbono mai adoperare vasi di rame, per tenervi, o per farvi cuocere quello, che si dà a mangiare, o a bere a' fan-

a' fanciulli, essendo questo metallo, come ognuno sa, perniciosissimo alla salute, poichè genera un certo verderame, che è un veleno sottilissimo. I vasi di rame soppannati di piombo, o stagnati hanno pur essi i loro non disprezzevoli inconvenienti; onde sempre è meglio il far uso di vasi di terra cotta, o di argento.

Si badi a non fare abitare i fanciulli in case fabbricate di fresco, le quali sono ancora umide, nè in luoghi, che sieno stati da poco tempo dipinti; perchè se i colori si fanno un poco sentire, potranno cagionare qualche impressione nel petto, e in tutto il genere nervoso. Suole ciò anche spesso produrre una certa ostinata colica, la quale rode la membrana villosa degl' intestini, ed è da' Medici chiamata *Colica Pictonum*.

Se i fanciulli respirano del vapore di Mercurio, frequentando le case di coloro, che l' adoperano pe' loro guaj; o se toccano allo spesso cose, che ne sieno molto impregnate, gli effetti infelici della loro inesperienza, e della trascuraggine de' Parenti saranno non solamente le troppo copiose salivazioni, ma forse altresì qualche gonfiore alla testa, e certi tremo-

ri, che sogliono loro sopravvenire per tutte le membra.

Io non capisco come si possa ritrovare tanta sconsigliata Gente, che sacrifichi, per così dire, con cognizione di causa, i figli a mestieri così poco lucrosi, e nell' istesso tempo così perniciosi per la salute, come sono, per esempio, quelli di macinatori, di pittori di vernice, di lavoratori di piombo, di doratori, e altri, che se ne veggono tuttogiorno intraprendere, così funesti, che per ragione dovrebbe toccarne solamente a' malfattori l' esercizio. Di quì si raccoglie che se l' ignoranza, e l' imprudenza pregiudicano soventi volte a' particolari individui, sono almeno profittevoli alla Società in generale.

Non avvezzare i fanciulli a riscaldarsi.

Gran giovamento recherebbe alla salute de' fanciulli l' avvezzarli a non essere troppo freddolosi; a non accostarsi, che di radissimo, al fuoco, anche nella stagione più rigida; poichè in tal guisa diverrebbero poco sensibili al freddo, ne soffrirebbero con minor pena il rigore; e, riscaldandosi meno, acquisterebbero quelle forze, che 'l fuoco fa loro perdere, e sarebbero in conseguenza più attivi e più agili; non essendovi cosa, che più illanguidisca l' uomo, e che 'l renda più torpido,

ne-

neghittoso, e tardo, che 'l molto scaldarsi; siccome manifesta se ne vede l' esperienza in coloro, che respirano continuamente un' aria molto rarefatta da' fuochi, e dalle stufe, che tengono nelle stanze; avendo queste persone la fibra rilassatissima, e priva di quel tuono, che le bisogna per agire; onde, per poco che cacciano il capo fuori, s' infreddano. Quando io sento questi schiavi della mollezza, questi favoriti di Pluto lagnarsi d' avere l' assidua compagnia de' catarri per tutto l' inverno, direi loro volentieri: Lagnatevi della fortuna, che vi ha date tante ricchezze da prevenire tutti i vostri immaginarj bisogni; o lagnatevi piuttosto dell' abuso, che Voi ne fate, che vi rende così miserabilmente suggetti alle infermità.

Tutte le parti del corpo esposte al freddo sono al freddo quasi insensibili. Questo è un fatto, che basta accennarlo, per conoscerne l' evidenza. Veggiamo nel più fitto verno andare liberamente le Dame più dilicate col petto scoperto: nel volto, e negli occhi non vi ha alcuno, che ci senta freddo. Dunque non ci ha la Natura suggettati, per rinnovare il nostro calore, a stare inerti vicini a un gran fuoco,

co, che c' inabilita, anzi al contrario la Natura nell' inverno ci ſollecita a fare maggior movimento, che nella ſtagione calda, nella quale pare che più c' inviti al riposo. Ma ſe 'l gran fuoco negli appartamenti è divenuto un luſſo di moda, qual maraviglia che dagli abitatori delle Città ſi ſiegua per moda quello, che dovrebbe per ragione sfuggirſi? Del reſto due ſorte almeno di gente vi ſono, che non ſoffrono diſcapito in queſta moda, cioè i Medici, e i Venditori di carboni, e di legna.

Sonno. Il ſonno è una ceſſazione delle funzioni, e de' movimenti volontarj. La ſua cagione è la mancanza degli ſpiriti animali, e 'l rallentamento delle fibre del cerebro. Nel ſonno il corpo ſi riſtora, e riacquiſta tutte le forze, che ha perdute vegliando. Il ſonno, dice il Signor Lock, che ſia il più eccellente cordiale, che abbia la Natura preparato all' Uomo. Queſto è veriſſimo: il tempo, che s' impiega a dormire, è prezioſo in ogni età, ma ſpecialmente nell' infanzia. Quanto meno ci troviamo lontani dalla naſcita, più ci neceſſita il ſonno. Dee però 'l ſonno eſſere proporzionato alla forza, ovvero alla delicatezza de' fanciulli; nè in queſta Epoca

deb-

debbono tutti ugualmente dormire, quanto vogliono, avvenendo spesso che un fanciullo ben nutrito, che fa poco esercizio, e che ha minor esigenza di dormire, è quello, che per poltroneria più abusa del sonno. Bisogna dunque lasciare lungamente dormire i fanciulli gracili: il lungo sonno ordinariamente fortifica il corpo fino all'età di sette, o d'otto anni; e perciò debbono allora dormirsi circa dodici ore.

Avanzandosi poi l'età, se 'l fanciullo sta bene, gli si scema il sonno cotidiano di circa una ora in ogni anno, di modo che nella pubertà sette, ovvero otto ore di riposo, fra le ventiquattro del giorno, debbono bastare ne' climi temperati; ne' caldi se ne richiede un poco più, e forse un poco meno ne' freddi.

Se desterete con placidezza, e nou mai bruscamente i fanciulli, e farete loro principiare la giornata con qualche occupazioncella piacevole, non durerete fatica a strapparli dal letto, ma sarà per essi il destarsi cosa dilettevole e grata: nè potranno queste sorte di attenzioni, che userete, non essere propizie a'loro fluidi, alla loro salute, e all'acquisto altresì d'un buono temperamento.

 L'es-

Cura paterna.

L' essere veramente padre consiste in sapere educare i figli tra la contentezza e la gioja, nel tempo istesso che s' ispira a essi l' amore della virtù, e se ne fanno seguire le tracce; essendo l' allegrezza efficacissima a discacciare moltissime malattie, che tengono assediata l' Umanità.

Quando accade a' fanciulli ne' loro giuochi di farsi male, non bisogna mai sgridarli, affinchè 'l dicano sempre, e possano subito prendersi gli espedienti opportuni alla loro disgrazia; essendo questa una attenzione di sommo rilievo, dettata ugualmente dalla prudenza, e dall' umanità. Molte gravi sciagure sarebbero i Padri, e le Madri schivare a' figli, allevandogli in maniera, che non temessero di loro palesare tutti gli accidenti, che passano. Quanti ne muojono nel fiore di loro età, quanti ne rimangono infermi, o contraffatti, per aversi nella loro fanciullezza fatta qualche offesa, e per non avere avuto il coraggio di dirlo a' parenti, temendo di non esserne maltrattati! Quel tale accidente, che sarebbe stato una bagattella, se vi si fosse arrecato pronto il riparo, diviene un male incurabile, per cagione del timo-

morofo filenzio di colui , che l' ha fofferto.

Quanto compiango quei poveri fanciulli , che , trafportati dal piacere de' loro giuochi innocenti , compagni infeparabili di quella tenera età , fono frequentemente vittime del cattivo umore , e de' barbari capricci d' un padre, che fembra talvolta d' invigilare intorno a effi , piuttofto per effere loro tiranno , che loro Angiolo tutelare !

Maniera di caftigare i fanciulli.

Non fi debbono quafi mai battere i fanciulli; poichè, lafciando da parte che ciò gli avvilifce , e gli abbaffa al grado degl' infelici , che ne acquiftano fentimenti pufillanimi e baffi , e che certamente per tal motivo fi avvezzano alla bugia , e forfe ad altri vizj anche peggiori , per parlare quì foltanto del male fifico , che può rifultarne , è cofa evidente che , battendoli, fi può nuocere molto alla loro falute, perchè fempre fi pregiudica a' nervi della parte contufa. Si fono veduti alcuni avere per tutto il corfo della loro vita certi tremori incurabili , per effere ftati da' feroci pedanti, quando erano fcolari, crudelmente percoffi. Abbiate per certo che i colpi, le lividure fulle membra ancora tenere e deli-

delicate producono effetti cattivissimi a tutto il corpo, poichè distolgono tutto il corso de' fluidi; onde il più delle volte ne succede un grave disordine nell' economia animale. La maniera più efficace di punire i fanciulli, e nell'istesso tempo più conforme alla ragione, è 'l privarli di quelle cose, che sono per essi maggiormente piacevoli, facendo loro per più, o meno tempo concepire una certa vergogna di quel castigo; il quale però non dee molto prolungarsi, se ha per oggetto la privazione degli esercizj corporei.

Non doversi medicare i fanciulli.

A' fanciulli, se non abbiano qualche grave attacco di flussione, mai non si cava sangue; poichè 'l sangue è la loro vita. Il sangue spesse volte determina il temperamento; e siccome fra' varj temperamenti il sanguigno è 'l migliore, così conviene di secondarlo, e non opporsi a' disegni della Natura.

Il Signor Lock raccomanda molto di non medicarli giammai a titolo, come suol dirsi, di cura preservativa, per prevenire quei malori, che loro si credono minacciati. Somma ragione certamente ha questo Autore avuto di condannare tal pratica; poichè in fatti le medicine sono loro

con-

contrariſſime, quando non ne abbiano un urgente biſogno. Tra gli altri gravi inconvenienti, che poſſono riſultarne, non è picciolo quello della debolezza, che inducono le purghe nel corpo de' fanciulli, e del far loro impigrire lo ſtomaco, e gl' inteſtini. Ma piaceſſe a Dio che foſſe queſto il ſolo male, che ne deriva. Vi è di più che gli umori, meſſi in moto, fermentano, e producono accidenti graviſſimi nell' economia animale. Inoltre è noto che le medicine arreſtano le ſegregazioni, e in particolare la traſpirazione inſenſibile, che è la più eſſenziale, e più conſiderabile tra le evacuazioni del noſtro corpo.

Biſogna perſuaderſi che in ogni ſorta di medicamento non vi è circoſpezione per eſſi, che poſſa chiamarſi ſuperflua. Nelle malattie, che affliggono la Gioventù, par che valoroſa la Natura rifiuti il ſoccorſo dell' arte, per operare ſola, e per iſpiegare tutte le ſue maggiori forze a favore di quella età. Ho ſperanza per altro che i Giovani, avvalorati per l' avvenire da una buona educazione fiſica, ſieno meno ſoggetti a moltiſſime infermità, che gl' infeſtano in queſto ſecolo effeminato; o che, acquiſtando maggior ſodezza e robuſtez-

stezza di temperamento, possano, ne' casi d'infermità, meglio ristabilirsi, senza l'ajuto dell'arte, e soprattutto senza le droghe medicinali.

Quando un fanciullo si lagna di un male di testa, o, come volgarmente suol dirsi, di un male di cuore, fategli fare, s'è possibile, ventiquattro ore di dieta, fra le quali fate che beva molta acqua pura, che vale a rammollirgli il ventre. Non permettete che in quel tempo applichi, nè che abbia alcun motivo di rattristarsi; ma faccia solamente, se può, un poco d'esercizio all'aria aperta. Così il guarirete più sicuramente, e più presto, che non opererebbero tutti i medicamenti, i quali spesso non fanno altro, che sviluppare, o dilatare il germe del male, piuttosto che estirparlo *. E s'egli è vero che, per l'ignoranza degli Uomini, la Me-

* Roma frugale, cioè a dire Roma per più di cinque secoli dopo la sua fondazione, non conobbe Medici, nè volle ammetterne tra le sue mura. La sobrietà, e l'esercizio de'suoi vigorosi Cittadini rispigneano da loro efficacemente la maggior parte de' mali, che affliggono l'Umanità. Discacciati nuovamente i Medici sotto Catone il Censore, Cesare li richiamò, e gli onorò del dritto di Cittadinanza. Augusto fece di più, poichè concesse ad Antonio Musa il privilegio di portare l'anello d'oro.

Medicina ha cagionato più danno, che utile al Genere Umano, avrà questa verità maggiormente il suo luogo per riguardo a' fanciulli.

Innesto del vajuolo.

Unica eccezione patisce la precedente regola; ed è l'innesto, che, dall'età di cinque, o sei anni fino a quella di otto o dieci, dee farsi del vajuolo a' fanciulli, che fin allora non l'hanno avuto. Tale innesto, eseguito con tutte le preparative diligenze richieste da' valenti Medici, che ne hanno scritto, riesce un preservativo profittevolissimo contro alle stragi di questo sì terribile e contagioso morbo, il quale quasi a niuno risparmia di travagliarlo una volta nel corso della sua vita. Se si riflette che 'l vajuolo ci viene quasi sempre per innesto, in qualunque maniera l'abbiamo, si comprenderà agevolmente che, per ischivarne i cattivi effetti, e per renderlo più benigno, importa moltissimo che venga, quando il corpo si trova preparato a riceverlo. Ma non è mia intenzione di qui fare l'apologia dell'innesto, del quale ne hanno ben dimostrata la necessità tanti Medici Filosofi non meno dotti, che interessati per l'utile del Genere Umano. Dirò solamente che l'esperienza feli-

felice, che nella maggior parte d' Europa con ottimo evento alla giornata si fa di questo metodo salutifero, anche ne' climi più opposti, è ormai il suggello dell' evidenza, alla quale sono gli Uomini tutti obbligati di arrendersi.

Si bandisca dunque ogni vano e mal fondato timore. Quando l' esperienza parla, bisogna ascoltare la sua voce, che è 'l puro linguaggio della verità. Quì la sua risplendente face da per tutto c' illumina, e dimostra da per tutto i gran vantaggi di questa pratica avventurosa. Altro che una superstiziosa scrupolosità non può su questo spaventare le coscienze meno illuminate, che semplici: nè altro, che una ostinazione de' Medici (poichè voglio tutti supporli onesti), intendo di quei Medici, a' quali il difetto delle buone cognizioni acquista un grado di perpetua dimenticanza nel Mondo, può essere il motivo, che gl' induca a scrivere contro a questo metodo così salutare al Genere Umano. Del rimanente non mancano in ogni tempo degli uomini, che, simili all' insensato Erostrato, vogliono che di loro si parli a qualunque costo.

Sull'acchetare i fanciulli.

E' gran prudenza il non far provare a' fanciulli le alternative subitanee d' un som-

sommo piacere a un sommo dolore; perchè producono per l'ordinario queste alternative certi così gravi sconvolgimenti, che saranno capaci di disturbare per sempre le funzioni dell' economia animale. Quando, per qualche improvviso dispiacevole accidente, li vedrete spargere lagrime copiose, guardatevi bene, voi padri, e madri, di loro volerle immediatamente rasciugare colle carezze, e molto meno colle minacce, specialmente se non sieno i vostri figli troppo avvezzi a piangere. Quanti fanciulli si sono infermati, e quanti ancora ne sono infelicemente morti, per difetto di queste picciole attenzioni!

Se un fanciullo è d' un naturale troppo timido, pauroso, o apprensivo, bisogna ingegnarsi a renderlo più spiritoso, e più ardito; altrimenti sarà sempre di gràcile complessione, perchè circolando allora gli umori con troppa lentezza, e spesso con disuguaglianza ancora, potranno stagnare, e formargli delle ostruzioni nelle viscere. Questa timidezza, quando è eccessiva, può moderarsi, addomesticando prudentemente il fanciullo coll' oggetto della sua antipatia. Per cagione d' esempio, se si spaventa de'

ca-

cavalli, de' bovi, ec., fa uopo renderlo familiare con questi animali, conducendolo piacevolmente vicino a essi, e facendoglieli carezzare. Se ha paura di camminare di notte, conviene d'avvezzarcelo, accompagnandolo sul principio. Se teme di passare per sopra le acque, bisogna farlo divenire amico di questo elemento, obbligarlo a bagnarsi, insegnarli a nuotare, il che è per altro necessario a tutti gli uomini. Si può altresì condurre il fanciullo su gli ultimi piani de' campanili, perchè si accostumi a guardare in giù da' luoghi più alti. Quando sarà un poco più avanzato in età, converrà di fargli sentire a vicino lo strepito delle campane grosse, e de' cannoni; in una parola, adattarlo a tutte le cose, che possano esercitargli il corpo, e rendergli tranquillo e coraggioso lo spirito.

Sullo Studio. Quando si vogliono fare studiare i fanciulli, bisogna condurli a quella applicazione per una strada piacevole, e seminata a parte a parte di fiori; perchè la natura, nel maggior numero d'essi, ripugna alle spine dello studio; e pochi ci si veggono, massime ne' principj, applicati di buona voglia: ve ne sono molti, che ci perdono la salute, per la gran dissipazione, che allo-

allora si fa di spiriti animali, la quale gli snerva, e nuoce molto all' accrescimento del loro corpo. Forse ancora la scempiaggine, e la barbara severità della maggior parte de' pedanti contribuiscono non poco a questa avversione. In fatti molti Precettori si veggono, i quali, senza riflettere che bisogna accomodarsi un poco alla disposizione naturale del fanciullo, ne vogliono esigere l'impossibile, con modi anche indiscreti e sconvenevoli, i quali a molti di quei poveri ragazzi fanno venire tal noja, e alle volte imprimono un sì forte timore, o un dolore sì amaro, che la costituzione del loro temperamento ne patisce moltissimo.

Narra Cesare de' Germani, che 'l corpo profittava in essi della negligenza, colla quale era trattato lo spirito; che, non facendo eglino a' fanciulli la minima forza, non obbligandoli a studiare, ma lasciandoli in piena libertà di seguire l' inclinazione, che in quella felice età loro detta la Madre Natura, di giuocare, o di fare altri corporali esercizj, era questa una delle principali cagioni, per cui acquistavano quell' altezza di statura, e quella vigorosa robustezza, che facea l' ammirazione de' Popoli Meridionali.

Comprendo bene che tra le Nazioni culte, e nello stato, in cui sono presentemente le cose, troppo convenga di coltivare lo spirito; perchè altrimenti si popolerebbe il Mondo di robusti ignoranti. Ma la condotta prudente sarebbe di fare in modo che gli esercizj del corpo, e dello spirito servissero scambievolmente gli uni agli altri di ricreazione e di ristoro, senza l'obbligazione dell'ora fissa, come si usa ne' Collegj, ma piuttosto quando lo spirito si dirige verso l'uno, o verso l'altro oggetto.

Se voi saprete con qualche ricompensa cattivarvi l'animo de' ragazzi, li renderete amanti dello studio, e di tutti gli altri doveri: e se gli ameranno, li praticheranno ancora allegramente e con piacere: onde ne trarranno ugualmente profitto e lo spirito, e 'l corpo *.

Le facoltà dello spirito sono in alcuni più sollecite, in altri più tarde; e quasi mai non dipende dal fanciullo il poter fare un rapido progresso negli studj. Deriva questa disposizione dal cerebro più o meno compatto, e dalla maggiore, o minore sciol-

* Dice Montagna, che si debbono spargere di zucchero le vivande salutifere a' fanciulli, e le nocive di fiele.

scioltezza degli organi. I ragazzi, ne' quali queste facoltà non anticipano molto, vengono per l'ordinario più robusti, essendo questa una pruova che la loro fibra non è troppo delicata, nè troppo soggetta alle vibrazioni; ma è più grossa, più flessibile, capace d'ammettere maggior quantità di sugo nutritivo, e per conseguenza di meglio distendersi, e di prendere maggior forza. Sicchè non dovete, voi padri, e voi madri, troppo sgomentarvi, se non sentite così per tempo a ben ragionare i vostri figli; perchè maggiore del guadagno, che voi, ed essi vi farete, non è certamente la perdita. Vi basti che mostrino buona indole, e buona tempera di cuore; che a questa principalmente, e alla sanità e robustezza del corpo si dee dalla loro più tenera fanciullezza badare. Il gusto poi dello studio, se ne saprete trovare i mezzi, verrà loro in appresso, quando la complessione, divenuta più valida, saprà meglio resistergli, e superarne gl'insulti; dico *meglio resistere*, perchè 'l vero studio io credo, che è sempre un grande ostacolo alla salute dell'Uomo; se non che, tolta questa applicazione, succederebbe in suo luogo la noja, male assai peggiore e più funesto alla conservazione dell'individuo.

Si potrebbe aggiugnere, almeno a parer mio, che molto bene per tutti i motivi farebbero i Padri, e le Madri a metterfi in iftato di poterfi tutta addoffare l'educazione de' loro figli *. Che fe poi viene a quefti giovanetti il defiderio in appreffo d'altre cognizioni, le acquifteranno co' loro naturali talenti, baftando di lafciar loro feguire in quefto, quando fi ftima a propofito, la propria inclinazione; la quale, ficcome diviene una fpecie di paffione, così io credo che farà loro gloriofamente fuperare tutti gli oftacoli, e che più dotti diverranno di per loro fteffi, e colla fcorta di qualche buono configlio, che fotto la direzione de' Maeftri, che hanno per lo più certi metodi freddi, anzi non hanno altro, che un folo metodo per tanti diverfi ingegni,

* Quefta educazione farebbe, fenza dubbio, profittevole anche al coftume: poichè quante bugie, furberie, e fcoftumatezze non imparano i fanciulli dentro a' Collegj? Si dirà che ivi fi fcozzonano meglio, che nella Cafa paterna. Quando anche ciò foffe vero, qual gran vantaggio farebbe, paragonato co' vizj, che vi apprendono, e col difprezzo odiofo, che hanno in appreffo la maggior parte per lo ftato, e per la perfona fteffa del Genitore? Già fi conofce che io non parlo qui de' figli de' Signori; poichè alcune maniere, che a coftoro ftanno bene, fervono agli altri per renderli orgogliofi, fcapeftrati, malvagi, e rovinatori, col tempo, delle famiglie.

gni. Del resto io sono di sentimento, che mai un Maestro ordinario non abbia impresso quello, che si chiama genio della cosa, ma che moltissimi l'hanno certamente fatto perdere a' loro discepoli. Vedere, ascoltare, consultare, meditare, ed esercitarsi sono, a mio credere, le vere strade, che conducono alla dottrina.

Esercizj.

Sono la maggior parte de' ragazzi amantissimi di tutti gli esercizj corporei: non vi ha cosa, che più gli alletta, che l'agitarsi: il riposo tra la giornata riesce per essi un tedio, perchè 'l desiderio di far moto costituisce in parte la loro esistenza; ed è, come altrove ho detto, un dono, che la sovrana provvidenza del Creatore loro concede in quella età di fievolezza, nella quale le fibre, troppo tenere, durerebbero fatica ad assottigliare gli umori, o le tuniche troppo flosce de' vasi non saprebbero ben resistere allo sforzo del sangue. La circolazione non sarebbe così felice, e sarebbero le digestioni, e le separazioni imperfette, e 'l chilo mal preparato, se i fanciulli fossero meno avidi di movimento, e di giuochi; nelle quali cose radissime volte

hanno bisogno di sprone. Ma se mai, per qualche avversa disposizione del corpo, o dello spirito, non ne facessero abbastanza, non si avrebbe a trascurare d'incitarli, con qualche piacevole allettamento, a saltare, a dimenarsi, a pazzeggiare; essendo queste le occupazioni, nelle quali si dee passare l'infanzia. Onde non conviene mai opporsi a' loro fanciulleschi trastulli, nè mai forzarli a starsi, contra loro voglia, quieti, nè tampoco per troppo tempo a titolo, come si è detto, di punigione. Anzi al contrario fa uopo somministrare ad essi sempre nuova materia da tenerli divertiti di corpo, e di spirito; perchè se si abbandonassero all'ozio, e al rincrescimento, li vedreste languire in uno stato di debolezza, e d'inerzia, nocevolissima alla salute. Il riposarsi tra la giornata, massime agiatamente sul morbido, non è'l caso di quella età, in cui la natura non respira altro, che libertà, e movimento, per corroborare, e per fare crescere il corpo.

Credo altresì che, quando si alzano la mattina, gioverebbe moltissimo il far loro muovere per tutti i versi le braccia, per ajutare la macchina a meglio svilupparsi, e per ravvivare in essi la circolazione. Bisogna parimente accostumarli a stare in pie-
di

di quasi tutta la giornata, anche mangiando, o studiando, perchè quella posizione fortifica tutte le membra. La tavola, su la quale fanno queste funzioni, deve essere così alta, che vada a livello del petto. L'abito di stare in piedi esercita maggiormente il loro corpo, e gli obbliga a mantenersi ritti; onde ne ritrarranno, per la sua perfezione, questo altro vantaggio; oltrechè dormiranno meglio la notte, ancorchè sia il letto un pò duro, senza piume, e senza cortina, sempre freddo, ma che sia però asciutto, non esposto a spiragli di vento, e in una stanza, che, per quanto si può, riguardi il mezzogiorno, senza odori, e nella quale entri, ed esca l'aria con tutta la libertà.

Si può in questa età insegnar loro a rampicarsi destramente sugli alberi, a scalare le muraglie; potendo questa abilità riuscir loro, in qualche pericolosa occasione, giovevole; ma, oltre a questo, l'agilità, che ne acquistano, conferisce mirabilmente alla conservazione della salute, perchè vale molto a depurare gli umori. Giova altresì l'insegnar loro a giocare con ambedue le mani a tutti i giuochi d'esercizio, a tirar pietre da lungi a qualche bersaglio. Si può eziandio permettere che

vadano moderatamente camminando al ſole, e alla pioggia, per iſtrade ſabbioſe, pietroſe, e ſcabroſe, per terre graſſe e lavorate, per montagne, e ſcogli praticabili, al freddo, e anche ſul gelo, imparando a ſdrucciolarvi ſopra. Poſſono eziandio in queſta età cominciare i giuochi di corpo, le picciole lotte, che rendono loro più nerborute, e più vigoroſe le membra. E' buono altresì il farli andare ſcalzi per caſa ſul pavimento freddo, ſempre colla teſta, e col petto ſcoperto; nè far loro portare mai guanti, nè manicotto alle mani. E ſe, per caſo, viene loro qualche catarro, continuate pure l'iſteſſo metodo, ſenza altro rimedio, che un poco di dieta; e ſoprattutto non aſcoltate mai conſigli puſillanimi: ma badate però che reſpirino buona aria, in luogo lontano da paludi, da piazze di mercato, da oſpedali, da cimiterj, e da tutte quelle parti, dove l'aria è imbrattata di cattive eſalazioni. Queſte ſono preſſo a poco le regole, che ſi debbono nell' educazione de' fanciulli praticare fino alla loro età di dieci, o dodici anni.

EPO-

EPOCA QUARTA,

La quale contiene quello ſpazio di tempo, da che'l fanciullo giugne all' età di dieci, o dodici anni, fino alla ſua Pubertà, che ſi ſiſſa quì a' quindici, o ſedici anni.

QUanto più il fanciullo avanza in età, più in lui ſi vanno ſviluppando le facoltà dell' anima; e le funzioni vitali ſi eſeguiſcono ſempre di meglio in meglio.

VESTIMENTO.

La maniera del veſtire è in queſta età la medeſima di quella già riferita nell' Epoca precedente; ſeguendoſi in eſſa la moda del paeſe, purchè ſia ſemplice e comoda, ſicchè gli abiti non premano, o ſtringano, oltre al dovere, niuna parte del corpo. Ma, per poco che ſi allontani da queſta ſavia legge di libertà, ſarà una moda tiranna, che dee ſubito abbandonarſi, laſciandola regnare ſu quei

vili

vili suoi schiavi, che le prestano omaggio.

Quando si vede che, crescendo il fanciullo, cominciano gli abiti a divenirgli stretti, bisogna subito fargliene de' più larghi, per le ragioni tante volte replicate nelle Epoche precedenti. Onde conviene che sieno di mediocrissima spesa, per poterli più spesso cambiare, cioè appena che impediscano qualche poco i movimenti del corpo; badando altresì che dall'età di sei, o sette anni bisogna vestire abiti più leggieri, per arrivare gradatamente a farsi, come si suol dire, un corpo di ferro, avvezzandosi dalla prima fanciullezza a rendersi inaccessibile al rigore delle stagioni.

VITTO.

L'Uomo non è fatto per occuparsi a mangiare, come le bestie. Il più vorace mangiatore tra gli uomini non v'impiega tre ore, tra le ventiquattro della giornata. Sono per suo vitto destinate le materie vegetabili, e le animali. La mistione di queste due sustanze corregge il soverchio effetto dell'una, o dell'altra. Poichè sicco:

come il cibarsi solamente di carne genera corruzione, così il nutrirsi sempre di vegetabili, quando non si abitano luoghi adusti, produce degli altri inconvenienti; come freddezza, crudità di stomaco, viscosità, ec. E perciò ne' nostri climi conviene di mangiare anche un poco di carne; acciocchè, combinandosi il suo sugo alcalico con quello de' vegetabili, ne risulti un composto, il quale non partecipi delle cattive qualità nè dell'una, nè dell' altra sustanza.

Dee l' uomo menare una vita alquanto austera, avvezzandosi a mangiare di tutto, senza tanta dilicatezza di condimenti e di salse; le quali bisogna che sieno semplici il più che si può, persuadendosi che la migliore salsa è quella dell' appetito, che si acquista coll' esercizio del corpo. La carne così bollita, come arrostita * si farà bene a mangiarla soventi volte fredda; ma o che sia carne, o qualunque altra cosa, che si mangia, bisogna masticarla bene, per meglio impregnare di saliva il boccone, e per farne così sviluppare tutte le qualità saporose contenute nel cibo, acciocchè

* La carne arrostita patisce minor dissipazione di sugo nutritivo, che lessa; cuocendosi questa in un mezzo tale, qual è l'acqua.

acciocchè possano agire sulle papille nervose della lingua, e sì destandone il senso, ci facciano mangiare con maggior gusto. Di più questa operazione del ben masticare prepara altresì la seconda digestione, la quale sarà altrettanto più facile e più perfetta, quanto meglio saranno stati i cibi triturati: perchè se l' azione de' fluidi sopra i solidi è in ragione delle loro superficie, e più di superficie acquista il corpo, quanto più minutamente è diviso; ne viene in conseguenza che, triturandosi bene il cibo, i sughi dello stomaco agiranno in esso con maggior forza, e se ne farà molto meglio la vera digestione. Ne risulta anche dal masticarsi il cibo a dovere un altro vantaggio, ed è che si forma, con minor quantità di cibo, l'istessa copia di chilo, e di miglior qualità; poichè non sempre è la quantità del cibo quella, che produce più chilo, ma la sua qualità, e'l grado di preparazione, che ha ricevuto a ben digerirsi.

Il vitto non deve essere troppo squisito o dilicato, ma semplice e sodo: ed è spediente d'attendere l'esigenza di mangiare, senza mai prevenirla. L'appetito n'è 'l termometro, il quale non si dee, per cibarsi,

barsi, aspettare che scenda all' ultimo grado del bisogno, nè lasciarlo mai salire a quello dell' ultima sazietà; ciò vuol dire che si dee mangiare, quando si ha fame; e che giova, nel levarsi da tavola, di sentire ancora qualche picciolo stimolo d' appetito, e resistergli.

Pretendono alcuni, e non fuor di ragione, che i cibi, che si mangiano con piacere, e che riescono gustosi al palato, si digeriscano meglio. In fatti le papille nervose della bocca, destate dal sapore d'una vivanda, che ci aggradisce, ricevono maggior copia di spiriti animali, i quali ajutano meglio la digestione; laddove i cibi, che ripugnano al gusto, fanno perdere l' appetito; perchè si produce allora nello stomaco una ingrata sensazione, proveniente dalla simpatia, che hanno i suoi nervi con quei della gola. Ma questo si dee intendere de' cibi semplici, e non già di quei, che si compongono di tanti intingoli e condimenti, funestissimi per l' ordinario alla salute, de' quali mai non dovremmo far uso, per eccitarci l' appetito; poichè quando la Natura, che è la nostra buona madre, cel nega, ci avvertisce allora di far dieta, per secondarla, con questo efficace mezzo, nel lavoro, ch' ella, per nostro bene, sta operando.

Gli

Gli animali ci danno su questo una savissima lezione, poichè altro non sieguono, che 'l puro istinto della Natura; laddove la maggiòr parte degli uomini se ne allontanano, per eseguire piuttosto i loro capricci, da' quali sono precipitati in un abisso di mali, che affrettano il fatal momento del sonno eterno.

La colera, e l'inquietudine diminuiscono l'appetito; perchè scemano queste dispiacevoli affezioni il suo tuono alla fibra, e la fanno divenire più languida. L'istesso effetto succede, quando si abitano luoghi umidi, quando si beve eccessivamente, quando si trova lo stomaco impiastrato di certe materie viscose, che formano nelle sue interne pareti una specie di crosta, la quale impedisce di poter essere irritate le fibre.

I cibi si debbono, siccome abbiamo di sopra accennato, variare, e in questa variazione darsi talvolta la preferenza a quei, che, senza allontanarsi dalla semplicità, più allettano il gusto. Non bisogna però (fuorchè nella convalescenza, o nella vecchiaja) mettersi a trattarne seriamente la scelta; ma si dee mangiare con moderazione tutto quello, che si presenta a mangiar-

giarsi, e vincere, per quanto si può, l'immaginazione, ostinandosi contro a certe ripugnanze ricercate, o provenienti da una dilicata idea di sopraffine buon gusto. Lasciate pure questi lezj alle femine oziose e svogliate; e voi Uomini, che volete divenire robusti, aspettate che venga a darvi lezione su questa materia l'appetito, eccitato dalla fatica del corpo; e vi assicuro che troverete in esso un valente maestro.

Su gli alimenti.

Per la parola d'*alimento* s'intende in generale ogni sustanza, che può nello stomaco digerirsi, convertirsi in chilo, e in sangue, per servire alla nutrizione, e alla conservazione del corpo.

Si distinguono due sorti d'alimenti, solidi, e liquidi. In questa ultima specie non si comprende altro, che l'*acqua*. I solidi si traggono dal regno animale, e dal vegetabile. Dal minerale poi si cavano i sali, che servono per condirli.

Egli è certo che a conservarsi sano, e a prolungare la sua dimora nel mondo non tanto vale all'uomo l'uso di certi cibi, quanto l'astinenza da certi altri, con tanto artificio apparecchiati, o, per meglio dire, avvelenati da' cuochi; sapendosi benissimo che la frugalità, e la temperanza sono i due migliori specifici, per allon-

allontanare da noi quella gran folla di mali, che tengono afflitta la misera Umanità. E realmente nelle Città si vede che le sole persone sobrie gustano, in tutta la loro estensione, i piaceri de' sensi, e arrivano a una felice vecchiezza, libera dalle più tormentose malattie, che sogliono assediarla: alla quale verità non possono dirsi contrarie le osservazioni, che poco appresso si faranno sull' intemperanza, siccome può ognuno con picciola attenzione facilmente comprendere.

L' Ente Supremo, per un effetto della sua infinita sapienza, ha fatto crescere abbondevolmente in ogni Paese, secondo il suo clima, quegli alimenti, che sono più propj a nutrirne gli abitatori. Così ne' paesi caldi la terra abbonda d' aromi, di vegetabili, e de' più squisiti frutti rinfrescanti, che si mangiano senza cuocere, e che possono, colle loro diverse propietà naturali, correggere molto la dispozione alcalina, che gli umori del corpo umano facilmente in tali paesi contraggono. All' incontro i luoghi freddi, ne' quali la terra non somministra tante ricchezze, sono copiosamente provveduti di pesci, d' altri animali, e di grani,

che

che ricercano d'essere preparati dall' azione del fuoco; e a tal effetto così frequenti sono in queste contrade le foreste, e le selve.

Circa le carni degli animali, non vi è apparenza che abbia la Natura proibito agli uomini di cibarsene; poichè, a considerarsi la gran quantità, che ne abita sulla terra, e 'l prodigioso numero, che ve ne sarebbe di più, se non si mangiassero *, di leggieri ci persuaderemo che più a questo fine sieno essi destinati, che a servirci di divertimento, o a qualunque altro uso. Si eccettuano però quegli animali, che si cibano di carogne, e di carni fracide, perchè i sughi de' medesimi sono troppo disposti alla putrefazione.

E in fatti se gli animali si mangiano l' uno l' altro, perchè l' uomo, il quale nutrisce, mentre vive, della sua propia sustanza molti piccioli insetti, e che morto serve di pasto a' vermi, non dovrebbe anche egli della carne degli animali nutrirsi? La Natura gli ha dati, come a' carnivori,

 al-

* Si osserva che le bestie feroci sono meno feconde degli animali utili. Ma che diremo della prodigiosa fecondità di tanti insetti, de' quali ci è ignoto l' uso?

alcuni denti canini, che servono a lacerare le carni, laddove negli animali mangiatori d'erbe non si veggono denti di questa specie. Dall'altra parte si osserva che 'l sugo degli animali ci risarcisce più presto le forze, che 'l sugo de' vegetabili; anzi vi è opinione che gli animali mangiatori d'altri animali vivi, come, per esempio, i pesci, tutti gli acquatici, e i volatili, che si cibano d'insetti, abbiano un sugo più sustanzioso, e che più presto si accomuna, e si fa una medesima cosa col nostro. Non vi ha forse tutta la ragione di credere, che le sostanze già animali somministrino sughi più analoghi a' nostri, sughi già belli e preparati, che risparmiano una fatica, talvolta troppo laboriosa, alle nostre viscere?

Un Autore moderno dice molto ingegnosamente, che l'animale sembra che sia stato per nostro vantaggio formato, come uno stomaco vivente, che ci macina di continuo i cibi, per meglio prepararceli. Avrebbe potuto aggiugnere che sia questo un servizio, che ci rendiamo scambievolmente in tutto il vasto Regno della Natura. Facciamo qualche altra osservazione intorno agli alimenti.

La

La Natura prepara a' bambini, che nascono, il latte della loro Madre. Questo latte è una sustanza non interamente animale, nè interamente vegetabile.

E' un liquore separato dalle mammelle delle femmine: e si distinguono in esso tre parti.

Il *butirro*, che è la parte più grassa del latte, composta d'un sale volatile, e di sottilissimo solfo, che la rendono calorosa:

Il *cacio*, che si forma dalle parti più terrestri, e più grossolane, altrimenti chiamate formaggio:

E finalmente il *siero*, che è di qualità dissolvente, e rinfrescativa, e rimane, dopo che dal latte si è tolto il cacio, e 'l butirro.

Dalla mescolanza esatta di queste tre parti ne risulta un composto, il quale, per essere perfetto, bisogna che sia bianco, senza odore, senza sapore distinto, e d'una mediocre consistenza.

Si osserva che i popoli, che si cibano, come per esempio i Circassi, quasi interamente di latticinj, sono tutti alti, forti, robusti, e di lunga vita, e che le loro Donne hanno il pregio d'una rara bellezza: onde si riconosce l'utile grande, che ne arreca l'uso del latte: ed io direi, che,

se potesse aversi una specie di cibo, che, simile a questo liquore, non fosse nè interamente animale, nè interamente vegetabile, sarebbe questo cibo il miglior nutrimento, sembrandomi di poter così giudicare, stante la ragione da noi di sopra allegata, che una delle qualità corregge il soverchio effetto dell' altra. Non occorre dunque scagliarsi contro la mescolanza delle varie sorte di cibi, che si fa nel mangiare; essendo questa la maniera più propia di formare un sugo analogo al latte, che è l' ottimo di tutti i sughi. Perciò mangiate pure le diverse specie di cibi, che vi piacciono, ma poca quantità di ciascuno: e circa la scelta, mi pare che debba seguirsi la propia inclinazione, aggiugnendo che si può consultare anche l'odorato; poichè quello, che riesce disaggradevole a questo senso, rade volte giova allo stomaco, e al contrario. Deriva questa corrispondenza dalla simpatica affezione de' nervi.

Rapporta il Signor Haller, che un fanciullo abbandonato da' parenti in mezzo a un gran bosco, non si cibò d'altro, che delle erbe, che vi rinvenne, e crebbe d' un temperamento vigorosissimo. Questo fatto, che, supponendosi pienamente vero, favori-

risce l'opinione di coloro, che pretendono di doversi l'Uomo alimentare solamente di vegetabili, non dimostra però ancora la pretesa eccellenza del loro sistema.

Narra l'Istoria, che gli abitatori del Brasile non mangiavano in altri tempi, fuorchè cibi cavati dal regno vegetabile, e che viveano centoventi, e anche centotrenta anni; che aveano una statura di sette piedi, e una complessione robustissima: ma che, essendosi poi adattati alle nostre usanze, si hanno di molto abbreviata e la lunghezza della vita, e la grandezza del corpo. Io non so se questo fatto sia esattamente vero; ma, senza quì entrare a discutere la dubbia fede degli storici, si può rispondere che, ne' paesi caldi, siccome gli umori del corpo inclinano molto all'alcali, così i vegetabili fanno miglior nutrimento, che le carni: ma ne' paesi freddi, indipendentemente dal pane, che è una sostanza vegetabile, giova similmente il cibarsi tanto dell'una, quanto dell'altra specie di sustanze, acciocchè gli umori non troppo si dispongano alla putrefazione; del che ne abbiamo anche l'avviso salutare dalla Natura; poichè oltre all'essere ne' climi temperati i legumi più abbondan-

ti l' estate, che non sono l' inverno, noi stessi, duranti i bollori della canicola, siamo molto più inclinati a cibarci di vegetabili, che di carne.

La prima preparazione, necessaria per le carni, è la cottura. Se meritano fede alcune relazioni, i popoli Cafri, che la mangiano cruda, hanno tutti la bocca puzzolente, e i denti guasti, e guari non vivono oltre all' età di quaranta anni. All' incontro gli Abissinj, che la cuocono, non soffrono questi incomodi, e la loro vita è di più lunga durata.

Moisè proibì agli Ebrei di mangiar le carni, che contengono ancora del sangue, come sarebbero quelle degli animali, che muojono affogati. La ragione fisica di questo divieto si è che 'l sangue, che rimane nell' animale, gli dà molta maggior tendenza alla putrefazione, alla quale sono le carni tanto meno disposte, per quanta minor copia contengono di sangue. Tal differenza però riesce meno sensibile ne' paesi Settentrionali, che negli Orientali.

I Popoli della Groelandia, e della Lapponia, i quali non guari si cibano, che di pesci, hanno tutti cattivo colore di volto, e le gambe sottili, e tremanti. Questo è, senza dubbio, un effetto del molto olio, di

di cui abbondano i pesci, il quale diviene rancido, acro e mordace, e dissecca la fibra, onde essa, non potendosi per tal motivo distendere quanto bisogna, rende fiacca la persona. Non sono a questi inconvenienti soggetti quegli Ordini di Frati, che mangiano molto pesce, perchè vi accompagnano del buon vino, e de' buoni legumi; e sanno in oltre fare così buona scelta di cibi dilettevoli al gusto, che nel loro stomaco succede la dovuta combinazione a maraviglia.

Bevande.

Di tutte le bevande la migliore è l'*acqua*: essa è 'l diluente per eccellenza. I chimici l'appellano vino cattolico: ed alcuni Filosofi, e Alchimisti la credono l'anima della Natura: e in fatti vi eseguisce delle importantissime funzioni.

Esige l'acqua due qualità principali, la leggerezza, e la limpidità.

Può facilmente esaminarsi per mezzo della liscivia, nella seguente maniera. Si mette della cenere di legno verde in un vaso; poi si versa sopra dell' acqua; e, avendosi in un bicchiere l'altra, che si vuol sottoporre all'esame, si lasciano in questa cadere alcune gocce di quella di cenere riposata: così quanto più l'acqua

del bicchiere s' intorbida, meno propia sarà ad esser bevuta.

L'acqua di mare, per cagione de' sali, che in se contiene, non è bevibile; nè, per quanti tentativi si sieno finora fatti, si è mai potuta render atta a questo uso. Forse è una pruova anche questa della saggezza del Creatore, che ha voluto mettere un freno al furore, e alla cupidigia degli uomini.

Molto buona a beversi nè tampoco riesce l'acqua piovana, la quale è una specie di ranno, che si fa de' sali, che vanno svolazzando per l'atmosfera: ma quando, dopo avere scorso i pori della terra, ne scaturisce in forma di fiume, o di fonte, filtrata allora, e spogliata de' corpicelli eterogenei, che l'imbrattavano, è la migliore di tutte le altre a essere da noi bevuta.

L'acqua di pozzo, di stagno, di palude non vale niente, perchè si corrompe in questi luoghi, e si riempie di lordure, e d'uova d'insetti. Ben è vero che si purifica col mercurio, più efficace d'ogni altro mezzo. Può anche purificarsi, facendola bollire, o passare per uno staccio finissimo, o per le spugne, e maggiormente filtrandola per l'arena bianca. Questa maniera riesce facilis-

cilissima, e dovrebbe sempre praticarsi anche coll'acqua di fiume, o di fontana, perchè si rende in tal guisa più leggiera, e più limpida.

Quantunque l'acqua pura sia il diluente per eccellenza, praticata da tutte le Nazioni, come la migliore e la più sana bevanda, e che più conviene al maggior numero della gente; contuttociò le persone di temperamento flemmatico, quelle che vivono in paesi umidi, che si nutriscono di alimenti grassi e oliosi, o che sono deboli, e che soffrono molta dissipazione di spiriti, faranno bene a bere un poco di vino. L'uso dunque dell'acqua pura, o mischiata con un poco di vino naturale, è più, o meno opportuno, secondo il temperamento della persona, il luogo, in cui vive, e le fatighe, che fa. Si può leggere ciocchè a proposito dirò poco appresso, nello spiegare brevemente i diversi sintomi de' quattro principali temperamenti, che nel giovanetto saranno da' suoi lineamenti, e dalle sue passioni indicati.

Dopo l'acqua leggiera e semplice, il secondo miglior liquore, che possa beversi, è'l sugo della vite fermentato, cioè 'l *vino*; poichè in sustanza non è altro, che acqua

acqua mischiata di alcuni spiriti ardenti: Bisogna però largamente innacquarlo, per ridurlo a bevanda ordinaria, e scegliere a tal uso un vino di due, o tre anni, che sia leggiero, e piacevole; poichè quanto più tartaro contiene il vino, meno è confacevole alla salute. Tali sono i vini del Reno, di Portogallo, ec.

Questo liquore vanta una remotissima antichità. Le Sacre Carte ci assicurano che sia stato ritrovato da Noè; e da' Pagani se ne credea il primo inventore Bacco.

Bevuto moderatamente rallegra, ristora gli spiriti, fortifica lo stomaco, dà tuono alla fibra; e desta l'uomo, e gli procaccia uno stato delizioso.

Il vino bianco è più diuretico, e più leggiero; ma però manda più fumi verso la testa. Conviene maggiormente alle persone grasse, e che hanno poco esito d'orina; perchè ne facciano un uso moderato.

Abbiamo, per esaminare il vino, varj sicuri metodi, che si leggono sparsi in diversi libri. Il vino d'osteria è sempre sospetto; nè mai un uomo prudente ne farà uso.

La

La *birra*, della quale ne dobbiamo l' invenzione agli Egiziani, è anche un liquore fermentato; che richiede molta preparazione. Non ha essa il pregio d' essere una bevanda così salubre, come è l'acqua, e 'l vino: e quando non sia leggierissima, rende inerti coloro, che spesso ne bevono, e li fa quasi divenire insensibili. Circa poi al rimanente, riesce più o meno nociva, secondo gl' ingredienti, che vi entrano; poichè la sua composizione non è da per tutto la stessa; ma varia qualche poco in ogni paese, e nell' istesso paese si fanno ancora diverse sorte di birra. Generalmente ho per essa una prevenzione poco favorevole, concepita dall'osservare che l' ubbriachezza, che produce, riesce alla salute più funesta di quella del vino; e che ancora fa orinare pochissimo.

Il *sidro*, che è 'l sugo fermentato de' pomi, non dee più della birra stimarsi: e si pretende, sulla scorta dell' esperienza, che offenda i nervi. Produce spesso la colica a chi non è accostumato di beverne; e l' eccesso, che se ne fa, apporta sempre gravissimo nocumento a ogni sorta di persone.

I liquori forti brugiano, e disseccano troppo la fibra, Vi

Vi sono eziandio delle pozioni non fermentate, come il tè, il caffè, il cioccolatte, e altre: le quali, quanto più contengono dell' olio essenziale delle rispettive piante, più si accostano alla natura de' liquori fermentati; poichè hanno gli olj essenziali delle piante molta analogia cogli spiriti ardenti, che nella fermentazione si destano.

Osservazioni.

Fanno male i padri, e le madri, che si adirano, e riprendono con tanta severità un fanciullo, che abbia ributtato per bocca, o per dabbasso qualche poco di flatuosità. Ordinargli che vada altrove in tale bisogno, è ben fatto, se ha il tempo, e l'agio d' allontanarsi: ma nel caso che non gli potesse riuscire, io gli lascerei piuttosto commettere quella picciola pretesa inciviltà, che obbligarlo a ritenere i flati, i quali, condensandosi, e accumulandosi negl' intestini, potrebbero certamente cagionargli effetti perniciosissimi alla salute.

Sull' imitazione.

L'esempio, così buono come cattivo, è la scuola, che più istruisce i fanciulli, non solamente nel morale, ma eziandio nel

nel fisico. Onde sarà opportuna condotta il non operare in loro presenza di quelle cose, che potrebbero eglino, con pregiudizio della salute, imitare; e di tenerli parimente lontani da' ghiottoni, dagli ubbriachi, da' vigliacchi poltroni, e soprattutto dalla gente dissoluta e lasciva.

Non far coricare i fanciulli in letti morbidi; e farli alzare per tempo.

Nel letto fa di mestieri che stia il fanciullo col corpo tutto steso, e colla testa poco sollevata, acciocchè non gli si vada a incurvare il collo. Le coltri vogliono essere leggiere, per non destargli una troppo copiosa traspirazione, che potrebbe certamente indebolirlo. Questo è anche'l tempo d'avvezzarlo a dormire sul lato ritto, perchè in questa posizione, avendo il cuore la punta inclinata, può meglio strignersi e dilatarsi, e spignere il sangue fino alle stremità.

Secondochè i fanciulli vanno crescendo in età, così si dee, conforme abbiamo di sopra avvertito, avvezzarli a meno dormire, senza però mai bruscamente destarli. Lodevolissima usanza è quella di farli andare a letto a buona ora, acciocchè la mattina prendano l'aria fresca, tanto propizia alla salute, e ristoratrice di tutto il corpo, perchè rinfresca il sangue, e rende la fibra più elastica, oltre al grandissimo van-

vantaggio, che ne acquista eziandio l' organo della vista.

Standosi in campagna, o in qualche casa, a cui sia contiguo un giardino, vi si può la mattina fare una passeggiata all' uscire di letto. L' aria fresca e piacevole, che in tali luoghi si respira, la bellezza della nascente aurora, la soave fragranza de' fiori, gli spiriti sottilissimi, che esalano dalle piante, sono tutte cose, che a quella prima ora rallegrano il cuore, dilatano il petto, e rendono la respirazione più libera in una atmosfera, la quale possiede allora una specie di propietà balsamica, che attenua i fluidi, e accelera il movimento del sangue: i fluidi attenuati, e meglio divisi, non ristagnano ne' minimi vasi, e per conseguenza non permettono alle viscere d' ostruirsi; siccome spesso succede agli Uomini pigri, che sono tutti gran dormitori.

Il Signor Lock raccomanda con molta specialità di far coricare i figliuoli sul duro, cioè sopra a materasse di paglia, di lana, o di crini, e non mai di piume, le quali certamente indeboliscono la complessione, e la rendono gracile, e più soggetta alle malattie. Ottimamenre pensa questo Filosofo che 'l letto duro fortifica

le

le membra, e che al contrario il troppo morbido, nel quale la persona resta, per molte ore della giornata, seppellita tra le piume, fonde, per così dire, e dissolve tutto il corpo, e produce delle frequenti debolezze, che divengono alle volte infauste foriere d'una immatura morte. Nè questa è una esagerazione; poichè, oltre al non esservi cosa più contraria alla salute, e al vigore del corpo, che 'l profondarsi ogni notte in un letto di piume, conviene similmente pensare che non si sa a qual genere di vita uno può essere destinato, e che, per non patire tanto in appresso, vale moltissimo l' avvezzarsi di buona ora a soffrire. Abbiamo dalla Natura tante indigenze; perchè volerne aggiugnere delle altre, senza necessità? Del rimanente io credo che, calcolandosi i piaceri delle due opposte maniere di vivere, cioè della vita molle, e dell' austera, se ne troverebbe uguale dall' una e dall' altra parte la somma; perchè l' assuefazione costante a una cosa soffribile ne toglie così la pena, come il piacere; e la riduce solamente a una specie di necessità, che ne rende penosa la privazione. Accostumandosi dunque il giovane di buona

ora

ora a una vita dura, non ci scapita nel presente, e ci guadagna per l' avvenire, preparandosi anche un tesoro per la vecchiezza; tanto maggiormente perchè l' esperienza c' insegna che la vita un poco austera fortifica molto la costituzione del corpo.

La troppa sensibilità dell' anima nuoce al corpo.

La molta sensibilità dell' anima, benchè spesse volte sia un bene morale, bisogna però confessare che quasi sempre è produttrice d' un male fisico alla persona, che suol esserne vivamente commossa *. Posso con sicurezza affermare che 'l sentimento troppo vivo dell' anima nuoce molto alla salute, e al vigore del corpo. Se alcuno poi mi domandasse, se dalla debolezza degli organi del corpo deriva forse questa gran sensibilità dell' anima, risponderei di non saperne niente di positivo; ma che possa molto contribuirvi il difetto dell' assuefazione. E perciò raccomando a' Padri, e alle Madri che comincino di buona ora a rendere i figli duri contro di loro medesimi, con impedir loro prudentemente di tormentarsi, di darsi in preda al dolore, e all' afflizione, per ogni picciolo male,

* Quando comincia a farsi questo male sentire, le persone non avvezze a' patimenti, si allontanano ordinariamente dagli sventurati.

le, che patiranno, o che vedranno patire alle persone loro congiunte per sangue, o per amicizia. Nel che non occorre di spiegarmi che non pretendo di volerli, a forza d' indifferenza, rendere automati.

Dice il Signor Lock: qualunque sieno i colpi, che riceve un fanciullo, proccurate subito di frenare il suo pianto; con dolcezza però, io vi soggiungo, e senza vostra alterazione, perchè in tal modo s' accheterà più presto, e diverrà meno sensibile per l' avvenire.

Io stimo che sarebbe cosa propia l' avvezzare a poco a poco i ragazzi alla vista degli oggetti disgustevoli, come delle piaghe, de' cadaveri, delle sezioni anatomiche, delle operazioni cerusiche, e generalmente di tutto ciò, che potrebbe in appresso sbigottirli, e disturbar loro con improvviso ed eccessivo timore la fantasia. Sicchè dirò pure io, sulla scorta del chiarissimo sopra lodato Scrittore, che la fermezza, e la poca sensibilità dell' animo è 'l migliore scudo, che possiamo opporre contra i mali, e gli accidenti ordinarj della vita; che bisogna per tempo, a forza d' assuefazione e d' esercizio, cominciare a fare il callo al dolore; e che

niuna cosa più valga a farci meno patire, quanto l' aver veduto gli altrui patimenti maggiori. Nè questo è un sentimento inumano, ch' io abbia; è una conseguenza delle osservazioni, che ho fatte, e che ognuno, al pari di me, può fare, frequentando gli Ospedali, i Medici, e i Cerusici. Del rimanente io dico che bisogna avere un buon fondo di cuore, un cuore tenero e compassionevole, per amore del bene, e non già per debolezza, essendo la debolezza generalmente la virtù di coloro, che non hanno maggior costanza d'animo, per essere più ragionatamente virtuosi. Non chi fugge da un uomo ferito, e grondante sangue, ma chi corre ad ajutarlo è, a parer mio, veramente compassionevole, e degno di lode.

Rimedj, che si adoperano a caso.

Padri, e Madri, badate bene, se i vostri figli patiscono qualche incomodo, o grave o leggiero che sia, a non far uso di quei rimedj, che le Comari, le Donnicciuole, e alcuni Uomini ancora non mancheranno d' insegnarvi, come cose mirabili. Persuadetevi pure che, per quanti belli fatti vi allegano, per quanti esempj vi citano, giocherete sempre a un lotto di cento contro a uno, nel quale vi toccherà la sorte di perdere. Sicchè non è pru-

è prudenza il mettervi a tale rischio, per seguire, come giornalmente si fa, i consigli della gente volgare, e non intesa dell'arte.

Cajo, dirà uno, avea male agli occhi, e 'l tal rimedio l'ha guarito. Vuoi, tu Fabio, che hai l'istesso male, parimente guarirne? Fa l'istesso rimedio, e in capo a tre giorni ti vedrai sano. Il credulo Fabio mette in esecuzione il consiglio, e in tre giorni diventa cieco. Onde mai questa contrarietà d'effetti? Non pativano forse ambedue costoro di flussione d'occhi? Sì; ma chi fosse stato perito del mestiere, avrebbe conosciuto che 'l medicamento opportuno per Gajo, che avea una oftalmia umida, non era il caso di Fabio, che l'avea secca. Questo è un solo esempio; ma ve ne sono mille di questa sorta in ogni specie di malattia; e perciò in niuna si debbono mai adoperare medicamenti, che non sieno prescritti da' Professori: e anche tra' Professori bisogna far capo a quei di maggiore sperienza, e di più chiara fama *. E questo avvertimento si vuol ben im-

N 2

* Io credo che in tutte le Città d'Europa, dove sono Scuole di Medicina, vi si tengano, in certi giorni della settimana, aperte per comodo di coloro, che

imprimere nella mente de' ragazzi, quando sono in età di poterlo capire; acciocchè mai non ascoltino di questi oscuri consigli, nè mettano in opera alcuno rimedio, senza prima informarne i parenti; essendo questa una imprudenza, della quale caro costano tutto giorno gli effetti al Genere Umano.

Dovrebbero le Leggi ordinare pene afflittive contro a questi pestiferi Empirici, o Venturieri di Medicina, che si mettono a vendere al Popolo ignorante tanti rimedj a caso.

Sull' intemperanza.

Recherà forse stupore ch' io lodi un poco l' intemperanza. Ma non posso veramente dispensarmi dal dire che debba a un giovanetto, per fortificarsi la complessione; secondochè avanza in età, essere *qualche volta* permessa. Non intendo già che l' uomo regolato non goda forse più ordinariamente buona salute; ma quanto più uniforme è 'l tenore di vita, che mena, più la complessione si rende dilicata: e quel

che vogliono andarvi a ricevere gratuitamente i consigli de' Professori più bravi. Almeno in quella di Parigi vi è questo lodevole costume; oltrechè tutti i migliori Medici di quella illustre Facoltà si fanno un generoso piacere d' ascoltare ogni mattina in loro casa, e di consigliare gl' infermi, che vanno a chiedere il loro parere.

e quel corpo, che esercita ogni giorno le stesse funzioni, nè più, nè meno, e sempre quasi alle medesime ore, sopravvenendo qualche circostanza, per cui non possa così puntualmente continuare quel regolamento di vita, va subito a sconcertarsi; e di queste circostanze al mondo mai non ne mancano. Contuttociò bisogna spesso ricordarsi dell' aforismo, *che i migliori specifici per l' Uomo sono la temperanza, e la fatica*.

Intanto non sarà male che un giovanetto cominci un poco ad avvezzarsi a tutti gli eccessi del corpo *; perchè in appresso bisognerà che sappia adattarsi a ogni cosa; e che non tenga altro metodo, se non quello di non seguirne alcuno. Alle volte è imprudenza abbracciare alla cieca l' altrui maniera di vivere, solo perchè si vedrà che chi la siegue, se ne trova bene. Conviene dunque dalla prima gioventù accostumarsi ad obbedire di buona voglia al-

* Eccettuati quelli dell' amore, e tutti quelli, che possono offendere la Religione, e le Leggi. Dee l' uomo poter fare tutte le cose, e piacergli di fare solamente le buone. „ Io voglio, dice Montagna „ ne' suoi Saggi, che nella dissolutezza medesima superi di vigore, e di fortezza i suoi compagni; e „ che non lasci di fare il male per difetto di cognizione, o di forza, ma per mancanza di volontà.

la necessità, considerando che possono a tutto resistere solamente coloro, che a tutto si avvezzano. Ma bisogna piegarvi la natura, senza forzarla: col favore del tempo si guadagna ciò, che tutto a un tratto non si potrebbe da lei ottenere: dove essa urtata si spezza, per mano si lascia a poco a poco insensibilmente condurre; cede, e si unisce coll' abituazione, e forma colla medesima alleanza perpetua.

Se a un giovane riesce dura la fatica, bisognerà che ei si vada insensibilmente accostumando. In una parola, dovrà vincere colla forza dell' abito tutte le ripugnanze pusillanime, e adattarsi a fare tutto ciò, che può fare un uomo ragionevole, senza attaccarsi a niuna cosa in particolare. Si avvezzi dunque a saper soffrire la fame, la sete, il freddo, il caldo, il sereno, la veglia, i festini, la fatica, il sudore, ec.; e perciò incominci a farne di buona ora l' esperienza, quando ancora non gliela richiede il bisogno.

Sul riso. Di tutti gli animali l' Uomo solamente ha la facoltà di ridere. E' il riso una azione patetica dell' anima, la quale mette in gioco il polmone, e palesa l' interna compiacenza, che sente: è quel moto, e quello

lo ſcoppio convulſivo della voce, che ſi fa, quando veggiamo, o quando ci ſi affaccia all' immaginazione qualche oggetto buffoneſco, o ridicolo; e queſto è 'l riſo naturale.

Vi ha una altra maniera di ridere, che aſſolutamente dipende dalla volontà, e ſi chiama riſo *ſardonico*, o non naturale. Queſto è 'l riſo de' politici, e della gente del bel mondo.

Quanto utile è 'l riſo moderato, altrettanto lo ſmoderato è pericoloſo. Nel primo caſo, ritrovandoſi qualche materia eſtranea rinſerrata ne' polmoni, l' aria, che fortemente vi ſi agita, te la caccia fuori pe' bronchi; e quella agitazione ſcuote piacevolmente la macchina, e mette in moto gli ſpiriti animali; onde ſi accelera, e ſi fa più a dovere la digeſtione, la circolazione, e la ſeparazione degli umori.

Il riſo ſmoderato può all' incontro cagionare uno ſputo di ſangue; perchè l'aria contenuta ne' polmoni, non potendo uſcirne, ſi riſcalda, ſi rarifica, ſforza i vaſi ſanguigni, e li rompe; il che è ſempre coſa molto nociva. Alle perſone graſſe talvolta, per avere troppo riſo, vengono de' forti dolori di teſta, e anche degli accidenti apopletici; ed eccone la ragione.

Quando si ride, arrossisce il volto, arrossiscono gli occhi, e si riempiono di lagrime; guardandosi il collo, si veggono gonfiarsi le jugulari; onde si conosce che 'l polmone è nell' ispirazione; che 'l sangue per conseguenza è arrestato nelle arterie polmonari. Dunque saranno pieni di sangue l' auricola, e 'l ventricolo destro, e la vena cava; e non potendo le jugulari scaricarsi di quello, che ne contengono, non potrà l' altro far ritorno dalla testa; e di qui la rossezza del volto, e degli occhi, l' abbondanza delle lagrime, della saliva, ec.; onde si farà *pletora*; e, per ogni picciola precedente disposizione, si ostruiranno i vasi del cerebro, e cagioneranno l' apoplessia, o almeno dolori di testa terribili.

Sulla musica istrumentale.

Io per me non approvo che si prenda lezione d' istrumenti di fiato, come di flauto, di oboè, di corno di caccia ec.; poichè, lasciando da parte che, mentre si suona, non ha la circolazione l' intera sua libertà, siccome può ben argomentarsi dalla rossezza del volto; esigono tutti questi strumenti un esercizio troppo violento del petto: laddove il polmone è una viscera dal proprio officio bastantemente obbligata a muoversi, senza che vi sia

sia bisogno di così violentemente e così spesso sforzarla, come si fa, quando la persona impara a suonare di fiato.

Molto meno pericoloso è per la conservazione de' giovani il seguire diverse passioni, che l' attaccarsi troppo tenacemente a una sola. Onde i Padri di buon senno, che hanno impegno per la salute de' figli, badano attentamente a dividere il foco delle loro passioni, per impedire che tutte non si raccolgono sul medesimo oggetto.

Sulle passioni.

Imperocchè i giovani, che sono da una forza predominante di genio determinati a un solo oggetto, se ne appassionano a segno, che ne divengono quasi fanatici; e la loro macchina patisce ugualmente e nella privazione e nel possesso della cosa, che trae unicamente a se tutta la loro affezione. Bisogna dunque con molta avvertenza variare il gusto giovanile, acciocchè la forza, che lo fa muovere, incontrando un maggior numero di superficie, sulle quali si può dividere, e suddividere, operi conseguentemente con meno d' attività.

La passione di quei giuochi, che non esercitano il corpo, è ben capace d' indebolire, e di sconcertare la sanità, poichè

Sul gioco.

chè, pigliando per esempio quello delle carte, il furore, che in esso si concepisce, tiene frequentemente i giocatori buona parte della notte svegliati: e, ritirandosi poi anche con guadagno dal gioco, restano collo spirito talmente agitato, che non potranno tranquillamente dormire: alla quale osservazione se si aggiugne l' altra del cattivo sangue, che, per ragione o d' interesse, o almeno d' amor propio, necessariamente si fa nel perdere, non si durerà fatica a comprendere quanto la passione di tale sorta di giuochi sia nemica alla salute dell' uomo.

Temperamenti.

Non prima de' quindici anni si può cominciare a distinguere la specie di temperamento, che domina la persona; il quale, per l' ordinario, non bene ancora si manifesta, che dopo gli anni di pubertà. Ciò non ostante ho stimato toccarne qui qualche cosa, per dare a questa Dissertazione un poco di maggior lustro.

Per *temperamento* s' intendono comunemente alcune disposizioni, o piuttosto s' intende una certa attitudine del corpo, mediante la quale si esercitano più, o meno bene alcune funzioni, in tale o in tale altra maniera, nell' economia animale.

La

La diverſità de' temperamenti con molta ragione ſi crede, che dipenda dalla diverſa coſtituzione de' ſolidi, o de' fluidi. Ma ſe ſi domanda quale di queſti due principj infonda all' altro le qualità, la quiſtione diviene molto ſcabroſa; nè ſarà facile di poter altro riſpondere, ſe non che concorrono veriſimilmente ambedue alla produzione di queſto effetto, ma che finora la maniera preciſa ci è affatto ignota.

La cognizione eſatta de' temperamenti è aſſolutamente neceſſaria nella Patologia, nella Fiſiologia, e ſoprattutto nella Igiena, che coſtituiſce il ſoggetto della preſente Diſſertazione. Non è qui mio penſiero d' indicarne tutti i diſtintivi, non avendomi prefiſſo di ſcrivere (al che le mie forze non baſterebbero) una opera per Medici; ma mi riſtrignerò a dire brevemente poche coſe, adattate alla comune intelligenza, intorno a ciaſcuno de' principali ſegni, onde ſi conoſcono i quattro diverſi temperamenti, *ſanguigno*, *flemmatico*, *bilioſo*, e *melanconico*, opportuni a ſpiegarſi, per adempire all' obbligazione impoſta nel Problema dell'Accademia.

Quantunque ſia infinitamente varia la combinazione, che può farſi di queſti quat-

quattro temperamenti, e che per lo più se ne uniscano due per volta; contuttociò il minore, o maggior numero de' sintomi fa conoscere di qual temperamento più o meno la persona partecipi. E da questi indizj appunto, che noteremo, abbiamo a prendere regola e norma, per secondare efficacemente l'intenzione della Natura, la quale per se stessa inclina sempre al bene: talchè se la nostra costituzione è debole, se gracile il temperamento, se frequenti sono le malattie, e se la vita finalmente è sì breve, che troppo di rado si giugne a cento anni, dobbiamo di tutti questi mali attribuirne la cagione alla nostra inespertezza, agli eccessi, che commettiamo, e alla cattiva condotta, o alla cattiva ereditaria salute de' Genitori.

Sanguigno. Se un ragazzo di quindici anni, o in circa è d'una statura mediocre per la sua età; se ha i capelli d'un biondo oscuro, la pelle gentile e morbida, una bella carnagione, e un colore vivo, e rubicondo di volto, onde si argomenta che'l sangue in lui circola con libertà; se le orine, che rende, sono colorite, e di buona qualità; se va del corpo regolarmente una volta al giorno; se questo ragaz-

gazzo è volubile, che non troppo fissa, poco curante, allegro, spensierato, festevole; se dormendo ha sogni piacevoli, e vegliando ama sempre di ridere, e di trescare, senza far male, sarà egli verisimilmente di temperamento sanguigno.

E questo è 'l migliore di tutti i temperamenti, per la giusta mediocrità, che serba tra gli estremi; onde bisogna mantenerlo, per quanto si può: e io credo che, osservandosi il metodo generale, da noi indicato in questa opera, vi si possa (purchè altro accidente non vi si opponga) arrivare.

Flemmatico.

Se vedete un giovinetto troppo alto, e sottile per la sua età, di pelle assai bianca, e delicata, e morbida al tatto; e che abbia i capelli, e le ciglia d' un biondo chiaro, l' occhio azzurro e languido, l' aria tenera ed effeminata, la figura del volto amabile, il polso lento e molle; se ha il beneficio del corpo due o tre volte al giorno; se sputa molto; s' è troppo docile, che si lascia facilmente dominare, che non ha una certa vivezza di spirito, ma è pigro, irresoluto; e se, con tutte queste circostanze, vive altresì in un clima freddo, o temperato, sarà verisimilmente di

tem-

temperamento *flemmatico*.

La maggior parte delle fanciulle di questo temperamento, hanno per lungo tempo una certa pallidezza di volto, e tardi arivano a esser nubili; anzi talvolta ne muojono in quella crisi; perchè la forza vitale singolarmente languisce ne' flemmatici.

Non hanno costoro grande appetito; nè molto reggono agli strapazzi: e poca sensibilità anche mostrano per gli affari della vita.

Del resto sono quieti, pazienti, amici deboli, e nemici di poco conto. Sterili per se stéssi di fantasia, lavorano solamente sulle altrui tracce; nè molto riescono nelle opere d'ingegno. Sono tardi nel giudicare, ma il giudizio, che danno, è retto e sicuro; e de' loro consigli si può fare tutto il buon uso.

Grande è la loro abilità per le Scienze, che richieggono esattezza: buoni Osservatori, bravi Naturalisti, sono capaci di esaminare un'ala di farfalla per una giornata intera: in una parola, il loro temperamento è 'l vero contrapposto del bilioso. Amano la musica patetica e tenera, la poesia pastorale; e sono veri Celadoni*. Ma dove

* *S'allude all'Astrea, che è un Romanzo di Onorato d'Hur-*

ve si tratta di pingere in poesia, o in musica una tempesta, un combattimento, un tremuoto, e cose simili, saranno *Lulli*, quando converrebbe d'essere *Rameaux* *.

Più genti si trovano di questo temperamento nelle Città, che in campagna. L'aria aperta però loro giova più, che a chiunque, siccome all'incontro loro nuoce l'abitare vicino a fiumi, o a laghi, e 'l bagnarsi frequentemente.

Stanno bene queste persone ne' paesi caldi e asciutti; anzi in tali paesi poche se ne ritrovano. L'istesso non può dirsi delle Provincie Settentrionali della Francia, nè dell'Olanda, nè d'una gran parte del Nord; dove il temperamento, che domina, è appunto il flemmatico, massime nelle Donne, le quali ordinariamente fanno meno esercizio degli Uomini.

Si può loro permettere l'uso moderato del vino bianco, e del caffè. Gli stimolanti, e i diuretici sono lodevoli: e nel loro

d'Hurfè, in cui si descrivono le dolcezze della vita tranquilla, e pastorale. Uno de' Pastori, che sembra più innammorato di questa vita si felice, è Celadone qui sopra nominato.

* *Lulli, e Rameau sono stati due celebri Maestri di Cappella franzesi, il primo eccellente ne' soggetti teneri, e l'altro in quelli, che richieggono forza, e agitazione.*

loro vitto debbono preferire i cibi alquanto caldi, come la carne di castrato, e qualche poco di selvaggiume ; mai non mangiare legumi troppo acquosi , e soprattutto mai non cavarsi sangue. Bisognerà spronarli agli esercizj un pò violenti , a' quali di per se stessi non sono portati i flemmatici, perchè amano troppo la quiete e 'l riposo, che pur dovrebbero, per loro vantaggio, evitare.

Bilioso. Se la persona è di statura picciola per riguardo all' età; se ha la pelle un pò arida, e bruna, o di colore gialliccio, il polso forte e vivace, il corpo magro, e ben distinto di muscoli ; se ha i capelli d' un castagnino quasi negro , le ciglia ben terminate, l'occhio vivo e scintillante , il fiato assai caldo; se ha molto appetito, e digerisce presto ; se rende poca orina , e rossastra e carica; se patisce di emorroidi, e va del corpo ogni due o tre giorni , anche con difficoltà ; se questa persona è vivace, petulante, collerica; se ha pronto, sodo, e fisso il giudizio, felice la fantasia, e feconda d' idee ; se ama con veemenza , e odia anche del pari ; tutti questi saranno segni d' un temperamento *bilioso*.

Sono costoro amanti del moto : la loro anima sta sempre in agitazione , e per un

un niente li vedete montare in furia : ardenti, focofi, indefessi nella fatica, capaci de' più gravi strapazzi, de' più violenti esercizj, riescono a maraviglia in tutti gli affari, che richieggono celerità. Amano gl' intrighi, e li fanno ottimamente condurre: non esitano mai, ma prendono subito il loro partito, perchè veggono, a primo colpo d' occhio, tutto il complesso della faccenda; ma non mai contenti, terminata una, ne cominciano tosto un' altra, e stanno sempre in azione.

Sono i biliosi amatori zelanti, amici caldi e generosi, ma nemici altresì implacabili, e perniciosissimi. Riescono nelle arti, che hanno bisogno di buona fantasia; e si compiacciono de' sistemi.

Queste sono, in parte, le qualità, le funzioni vitali, naturali, e animali del bilioso; le quali si vede che dipendono tutte da una qualità, che hanno le fibre, d' essere troppo suscettibili di vibrazione, e di scuotimento.

Perciò dee, chi osserva in se di questi sintomi, astenersi interamente da tutti i liquori spiritosi, e farsi all' incontro larghe bevute d' acqua; mangiare poca carne, e non mai *ragù*. Utilissimo sarà per lui l' uso de' bagni d' acqua dolce, de'

diluenti, de' frutti, e de' legumi, che partecipano alquanto dell'acido; perchè i suoi umori inclinano alla qualità dell' alcali. Il bilioso non ha bisogno d' essere spronato all' esercizio, perchè ne farà di per se stesso bastantemente. Onde piuttosto gli si può consigliare un poco di riposo.

Melanconico. Il temperamento *melanconico* non può ancora distinguersi a questa età; ma si manifesta ordinariamente verso i 30. anni. Contuttociò, perchè ho promesso d' indicare i sintomi di tutti quattro i temperamenti, debbo eziandio di questo toccarne qualche picciola cosa.

Questo dunque è un temperamento piuttosto accidentale, che ereditario. Ciò non ostante se 'l Padre, o la Madre, o maggiormente se ambedue ne sieno stati attaccati, bisognerà un poco più seriamente badare alle indicazioni, che può darne anche 'l figlio.

Dipende tal sorta di temperamento da una tensione troppo forte delle fibre, e da una soverchia sensibilità de' nervi.

Hanno i melanconici il polso serrato, vivace, e secco; il corpo magro; la pelle arida, adusta, e di cattivo colore; i capelli perfettamente neri, il pelo ruvido,

do, e'l volto deforme, ancorchè nella fanciullezza sieno stati belli; gli occhi piccioli, aridi, e spiranti una certa ferocia; una fame spessissime volte canina, ma irregolare; difficile e cattiva digestione, e stitichezza grande di corpo, che fa loro salire de' fumi e de' vapori verso la testa: sono tetri d'aspetto, e dotati d'una immaginativa sommamente feconda, della quale spesse volte ne abusano, figurandosi a caso certi funesti accidenti, che loro abbiano a sovrastare. Hanno altresì buona memoria, e un giudizio così vivo e così pronto, che fa stupire; grande ingegno, ma propenso assai alla satira, benchè adattato anche alle Scienze sublimi, come la Teologia, e la Metafisica, essendo eglino amanti d'ogni materia capace di discussione. Si deliziano ne' Teatri a vedere la tragica rappresentazione de' grandi avvenimenti, e ne ascoltano con molta attenzione i racconti, e con molta ammirazione li contemplano ancora dipinti su'quadri. Amano alla platonica; e pieni de' sentimenti di tale amore, sono capaci d'ammazzarsi per una donna infedele.

Se abbracciano la virtù, riescono gli uomini i più virtuosi; se 'l vizio, i più

ſcellerati del mondo : e 'l peggio ſi è ; che il timore della pena poco gli ſpaventa : vanno ſempre agli eſtremi in tutte le coſe , così nell' amicizia , come parimente nell' odio ; e mai le loro forze non ſono ſufficienti alle voglie , che eſſi nutriſcono .

La meſtizia , la noja , l' ozio , la ſolitudine ſono tutte cagioni potentiſſime a formare il temperamento melanconico , per cui le genti ſi rendono talvolta così diſpiacevoli , così rincreſcevoli a ſe medeſime , che arrivano a darſi volontariamente la morte ; o pure non tarderà eſſa a venire , affrettata dagli ſconcerti , che una fantaſia depravata produce nell' economia animale ; i quali ſconcerti fanno menare all' uomo una vita languida e afflitta , e 'l conducono più rapidamente alla tomba. Non regna mai queſta ſpecie di temperamento ne' fanciulli ; e ne ſono per lo più anche immuni coloro , che , naſcendo poveri , ſi occupano , per campare , alle fatiche manuali .

Già ſi vede quanto grandemente importa lo sradicarſi il germe di queſto temperamento , quando ſe ne cominciano a ſcorgere i ſegni . Per giugnere a queſto fine, ſi dà al melanconico qualche occupazione pia-

piacevole, in luogo, dove non respiri, che un' aria mediocremente sottile, e allegra: si fa uso nell' istesso tempo del siero, de' dulcificanti, degli antispasmodici; e, senza affettazione, senza nè tampoco parlargli di malattia, si proccura, per quanto si può, di svagarlo, e di farlo rallegrare, tenendolo sempre lontano dalle persone tetre, e dalle lunghe applicazioni, menandolo agli spettacoli, alle feste di divertimento; ma più d'ogni altra cosa giova il farlo viaggiare.

Il maggiore, o minor numero degl'indizj, che si avranno di uno di questi quattro temperamenti, determinerà fino a qual segno più ne partecipi la persona.

Il tabacco si avrebbe a prendere per rimedio, e non già per abito, perchè irrita troppo il genere nervoso; e questa soverchia irritazione fa dissipare troppa quantità di spiriti animali; la mancanza de' quali fa perdere la memoria. Se ne può l'uso solamente moderato tollerare nelle persone di temperamento flemmatico, e in coloro, che sono soggetti a flussioni sierose di testa.

Tabacco.

Io non approvo il portarsi pesi in testa da' giovani; perchè stimo che ne possano risultare cattivissimi effetti. La testa è la

Fatighe.

sede di tutti i nervi, dalla quale si ramificano, e si distribuiscono per tutto il rimanente del corpo. Credo dunque che, caricandosi la testa di qualche peso alquanto considerabile, si comprimano troppo le vertebre del collo; e se questo carico non è giustamente a perpendicolo, può la spina del dorso piegarsi da uno de' lati, e soffrirne anche del danno la midolla allungata. Ho veduto parecchie donne, per aver praticato questo perverso metodo, patire, ancora giovani, di debolezza di nervi, di tremore di testa, e andare col collo torto. Per me non so comprendere, che cosa di più si guadagni a portare some grandi sulla testa, anzi veggo al contrario che ne derivano pessimi inconvenienti.

Quando poi si fa portare in sulle braccia a' ragazzi qualche peso per essi considerabile, in luogo alquanto lontano, si vogliono avvertire di non portarlo per molto tempo sul medesimo braccio, ma cambiarlo spesso dall' uno all' altro; sapendosi che 'l lato libero del corpo, per fare il contrappeso, si piega molto, e che tutta questa parte è in contrazione, mentre l'altra soffre maggior distensione del solito; la quale positura si vede che è sforzatissima; e perciò non bisogna lungamente perse-

severarci, potendone allora nascere delle deformità, e anche altri accidenti più gravi. Questa è una osservazione, che può anche a diverse altre più generali circostanze applicarsi.

L'invenzione di parecchie arti, e di parecchi mestieri esige molta assiduità, e poco esercizio per coloro, che li professano. Quanti Artefici, per guadagnarsi il pane, si sequestrano pe' trenta più belli anni di loro vita in casa, col corpo piegato sul lavoro! Questa maniera di vita sedentaria io tengo che sia capacissima di nuocere alla digestione, d'ingrossare gli umori, e di farli ristagnare ne' minimi vasi, d'alterare in conseguenza la buona costituzione del corpo, e di diminuire notabilmente la forza e 'l vigore a tante persone dell'uno, e dell'altro sesso, applicate a lavorare all'ombra de' loro gabinetti, dove sovente respirano di più un' aria di cattiva qualità *.

Questo già non avviene ne' mestieri, che si fanno all'aria aperta, ne' quali agi-

* Quello, che vi ha di peggio per la specie Umana, in questa maniera di vita sedentaria, abbracciata dagli Uomini, si è che non solamente si scon-

ſce la forza del corpo ; e perciò il loro eſercizio , più naturale all' uomo , conferiſce moltiſſimo a renderlo più agile , più vigoroſo e più ſano : e in fatti le perſone addette a tali meſtieri , ſenza qualche caduta , o qualche grave diſordine , ben di rado ſi veggono inferme.

Si faccia un paragone tra gli animali ſelvaggi , e i domeſtici d' una medeſima ſpecie , e ſi ſcorgerà quali effetti la libertà , e l' eſercizio producono favorevoli al vigore del corpo . I domeſtici ingraſſano , perchè mangiano bene; ma ſono però più mogj , più fiacchi , e più languidi , e moſtrano già d' aver perduto il più bel pregio , che aveano . Gli altri all' incontro , che fanno molto moto , e alle volte un' aſtinenza forzoſa , non ſono ſempre così graſſi , ma hanno però le carni meno floſce , il corſo più rapido , e ſono in tutto incomparabilmente più vigoroſi e più forti ; e oltre a ciò ſi ha tutto il motivo di credere che vivano eziandio più lungo tempo .

Ma , ſenza andare a cercare eſempj tra gli animali , mettiamo un poco in paragone la forza di coloro , che menano la loro vita in mezzo alle ſtrade , o ſu' porti , con quella d' un ſartore , di un teſſitore

tore di ſtoffe , o d' altri lavoratori , che faticano ſempre ſeduti ; paragonando , dico, le loro forze riſpettive , ſi crederebbe quaſi che foſſero due ſpecie di uomini differenti . Anche in prova della medeſima verità hanno i Notomiſti ſempre oſſervato, che le parti più carnute e meglio corredate di muſcoli nell' Uomo ſono quelle appunto da lui più eſercitate; talmente che, col guardare ſolamente le membra , indovinano a qual genere di profeſſione ſia ſtato un uomo applicato.

Esercizj.

All' età di quindici , o ſedici anni conviene che ſi cominci a forzare il corpo a maggiori eſercizj, a cammini lunghi e ſtrapazzoſi, al ſole, e alla pioggia. Queſta è una regola anche di maggiore importanza ne' climi , e nelle ſtagioni dominate dal freddo , per poterſi così aprire i pori racchiuſi , e farſi la ſtrada a una lodevole traſpirazione; ſenza di cui certi umori , che dovrebbero uſcire, trovando intaſati i paſſaggi , ſi accumulano, ſi ſpeſſiſcono, e tornano a rifluire nella maſſa del ſangue; dal quale ſconcerto ne vengono catarri . fluſſio-

ni, febbri, ec.. In parecchie circostanze le fregagioni asciutte per tutta la vita operano grandissimo giovamento.

Bisogna però esercitare le propie forze gradatamente, e in mille diverse maniere, senza mai troppo sforzarsi alla prima in niuna cosa. Gli esercizj de' salti, del ballo, della pillotta, della scherma, del cavalcare, e altri simili sono, a mio credere, lodevolissimi.

Rapporta Plutarco di Cesare, che nella sua gioventù era d'una complessione gracile e delicata, e che poi divenne quel sì grande infaticabile Eroe, medianti i diversi esercizj da lui praticati ne' campi di Marte.

I grandi esercizj della Ginnastica, oltre all'essere quasi interamente usciti d'uso, non entrano nel mio piano; essendomi io semplicemente limitato a quelli, che più particolarmente convengono fino agli anni di pubertà. Quindi non farò tampoco parola de' perniciosi effetti de' piaceri amorosi, i quali si sa abbastanza quanto riescano nocivi in una età troppo tenera, nella quale ha il corpo bisogno di tutto il suo calore naturale, per crescere, e per mettersi in forza.

Ricerca questa sorta di piaceri tutta la

la moderazione, e si hanno a prendere solamente nello stato matrimoniale, dall' età di venti anni negli uomini, fino a' cinquanta, o a quel torno. Ne' climi temperati si debbono prima de' venti anni assolutamente ignorare da chi vuol godere una vigorosa costituzione di corpo, e di spirito; e toccati i cinquanta, o al più cinquantacinque anni, bisogna affatto abbandonarli, purchè non voglia alcuno scavarsi colle propie mani il sepolcro. Poichè sembra che tali piaceri ci allettano, e ci lusingano, per soffogarci; e che non possa l' uomo dar la vita a un suo simile, senza molto costargliene della propia *. Perciò gli antichi Atleti rigorosamente se ne astenеano, per divenire più valorosi e più forti ne' giuochi Olimpici, e ne' Ginnasj.

Sono dunque i Padri, e le Madri nell' obbligazione di stare attentissimi a togliere tutte quelle occasioni, che possono acce-

* „ Gli antichi Galli (dice Montagna) riputavano „ per estremo rimprovero l' avere avuto conversazione di Donna avanti l'età di venti anni. E commendavano singolarmente negli Uomini, che si voleano ammaestrare per la guerra, di conservare molto avanti nell' età la loro verginità: perchè si

celerare a' loro figli la pubertà ; e perciò a tenerli, per quanto si può, lontani dalle conversazioni oscene, da' toccamenti impuri, dalla lettura de' libri immodesti , e dall' assiduità accanto a persone di diverso sesso. Questo fuoco segreto , che insensibilmente s' insinua nelle nostre vene, è un termine, al quale conviene che la natura sia tarda a giugnere: poichè i giovani, che sono da' cattivi esempj troppo a buona ora trasportati fuori de' limiti dell' amabile innocenza, trasmutano in un arido deserto per essi la bella primavera della Natura.

Finalmente mi lusingo che, prendendosi l'abito di seguire le diverse regole generali contenute in questo mio Saggio, si possa talmente conservare, e migliorare la salute de' fanciulli, e formar loro una costituzione così forte e robusta di corpo, che non vi sarà quasi genere di vita, al quale non possano insensibilmente adattarsi. Non sono però così cieco, ch' io non conosca i difetti di questa opera , e sopprattutto le cose, che vi mancano. Ma se i confini dovuti a una Dissertazione Accademica mi avessero permesso di tirare più avanti il discorso, credo che avrei in questo importante soggetto rinvenuta materia

da

da potere ſcrivere volumi, e non già ſemplicemente una debole Diſſertazione. Ma in ſomma, qualunque ſiaſi, timidamente la ſottopongo all'eſame di quel riſpettabile Tribunale, a cui tocca la deciſione della ſua ſorte.

FINE.

Copia *della Lettera scritta all' Autore dal Segretario perpetuo della Società Olandese delle Scienze.*

Mio Signore;

La Società Olandese delle Scienze, la quale coronò jerì la vostra Dissertazione, vi avvisa, e vi prega che mandiate persona a ricevere la medaglia, che vi è stata aggiudicata. Tale persona, certamente vi sarà noto, che dee portare seco la vostra proccura, e presentarmi una copia netta della vostra Dissertazione, munita col segno distintivo. Io sono di V. *S.*

Divmo. Obbmo. Servidore
C. C. H. Vander.

Segretario della Società Olandese delle Scienze.

In Harlem il dì 22. Maggio 1762.